

# ERSTES AGIL-ANGEBOT DES KSB AURICH IN NORDEN



„Koordinatives/kognitives Training“ – so lautete das erste Agil-Angebot des Jahres vom Kreissportbund Aurich unter der Leitung der stellvertretenden Vorsitzenden, Senioren, Grete Kruse, in der Norde-Sportturnhalle. Je älter man wird, desto mehr machen sich Ausfälle und Schwächen im koordinativen Bereich bemerkbar. Durch gezieltes Koordinationstraining wird die Lebensqualität und Selbstständigkeit der Senioren gesichert. Viel Spaß hatten die Teilnehmer beim Gedächtnistraining. Dabei ging es um spielerisches Training der Gehirnfunktion. Regelmäßiges Üben kann helfen, die geistigen Fähigkeiten möglichst lange zu erhalten. Als Referent fungierte Olaf Schneider aus Jever. Infos zu weiteren Agil-Angeboten gibt es bei Grete Kruse (Telefonnummer 04931/14503) oder unter [www.ksb-aurich.de](http://www.ksb-aurich.de).