



Vorbeugende Maßnahmen. Der Sturzprophylaxe-Kurs des KSB Aurich in der Norder Sielturnhalle war gut besucht.

Sturzprophylaxe steht hoch im Kurs

AGIL-ANGEBOT Seminar gut besucht

NORDEN – Guten Zuspruch hat das erste Agil-Angebot des Kreissportbundes Aurich des Jahres zum Thema Sturzprophylaxe gefunden. Grete Kruse als stellvertretende KSB-Vorsitzende hatte dazu in die Sielturnhalle Norden eingeladen. Die Referenten Cornelia und Mike Emmer informierten die Teilnehmer über Definition und Ziele der Sturzprophylaxe.

Das Training mit Bewegungsübungen zur Verbesserung der Kraft und des Gleichgewichts, um dem Sturzrisiko

vorzubeugen, übernahm Cornelia Emmer. Im theoretischen Teil informierte Mike Emmer über das barrierefreie Wohnen sowie ausführlich über vorbeugende Maßnahmen wie zum Beispiel Haltegriffe oder Rampen im Haus.

Weitere Veranstaltungen für Senioren sind unter anderem Bogenschießen, Drachenbootfahren oder die Inselwanderung Norderney. Informationen gibt es auf der KSB-Homepage oder bei Grete Kruse unter der Telefonnummer 04931/14503.