

KSB-Angebot „Bewegung trifft Gehirn“



Unter der Regie der stellvertretenden Vorsitzenden Grete Kruse hat der Kreissportbund Aurich das AGIL-Angebot „Bewegung trifft Gehirn“ für die Generation 50+

in der Norder Sielturnhalle präsentiert. Bei einem Vortrag verdeutlichte die Referentin Cornelia Emmer, wie körperliche Aktivität das Gehirn positiv beeinflussen

kann. Bewegung verbessert die Durchblutung, die Konzentration, das Gedächtnis und schließlich auch die Stimmung. Dazu wurden Übungen gezeigt.