

### **Gymnastik für die Wirbelsäule**

**Obernkirchen.** Der Kneipp-Verein Obernkirchen bietet im neuen Jahr wieder Kurse zur Wirbelsäulengymnastik an. Dabei handelt es sich um eine Gymnastik für die Wirbelsäule und den Schultergürtel mithilfe von Musik, Hocker und Handgeräten. Sie beinhaltet Übungen, bei denen es immer wieder auf Spannung und Entspannung bei konzentrierter Atmung ankommt. Unter der Leitung von Barbara Svenson wird an neun Tagen jeweils montags im Forum der Grundschule am Kammweg in Obernkirchen der Kurs angeboten. Der Kurs ist in zwei Gruppen aufgeteilt, Kurs I beginnt am Montag, 7. Januar, um 16.15 Uhr, Kurs II beginnt ebenfalls am 7. Januar, jedoch um 17 Uhr. Auskünfte gibt es bei Barbara Svenson unter Telefon (0 57 24) 83 89. r

### **Thai-Chi-Kurse im MTVO**

**Obernkirchen.** Die nächsten Kurse im Thai Chi starten beim MTV Obernkirchen am Mittwoch, 9. Januar. Beim Thai Chi werden ruhig fließende Bewegungsfolgen, die aus dem Kampfsport (Verteidigung und Abwehr) abgeleitet sind, zur Verbesserung des Muskeltonus, des Gleichgewichtssinnes und der Atmung vermittelt. Die persönliche Belastbarkeit, Ausgeglichenheit und Körperhaltung werden dadurch verbessert. Diese Eigenschaften werden heute auch zielgerichtet für Gesundheit, Fitness und Rehabilitation eingesetzt. Die Kurse finden mittwochs im Forum des Schulzentrums Obernkirchen statt. Entgegen der Vorankündigung im Jahresheft des MTVO beginnt Thai Chi zum Kennenlernen um 19.30 Uhr und das Seminar für Fortgeschrittene um 18 Uhr. Der Kurs für Fortgeschrittene ist auch für Interessenten mit Thai-Chi- oder Chi-Gong-Vorkenntnissen geeignet. Die Leitung liegt bei Magret Aß, Telefon (0 57 24) 76 02, bei der es auch weitere Auskünfte gibt. Der Kurs dauert zehn Übungsabende. Um Voranmeldung wird gebeten, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. r

### **Training mit „Rücken Fit“**

**Obernkirchen.** Ab Donnerstag, 10. Januar, bietet der MTV Obernkirchen seinen Mitgliedern und Interessierten den Kurs „Rücken Fit“ an. „Rücken Fit“ bietet optimales Fitnesstraining zur Stärkung der Rückenmuskulatur und den angrenzenden Bereichen Bauch, Beine und Po. Start ist um 9.15 Uhr im Übungsraum des Sonnenbrinkbades. Der Kurs dauert insgesamt zehn Übungsstunden. Der Kurs wird von den Krankenkassen anerkannt. Um Voranmeldung wird gebeten, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Anmeldungen und weitere Informationen gibt es bei Andrea Röwer unter Telefon (0 57 24) 44 21. r

### **Wieder Winterball der „Petticoats“**

**Röhrkasten.** Die Krainhäger Westerntanz- und Cancan-Gruppe „Petticoats & Co.“ hat ihre Mitglieder, Anhänger und Freunde zum Winterball eingeladen. Dieser beginnt am Sonnabend, 12. Januar, um 19 Uhr mit einem Sektempfang im „Krug zum grünen Kranz“ in Röhrkasten. Der Eintritt ist frei. Platzreservierungen sind unter Telefon (0 57 24) 38 66 möglich. sig

### **Grünkohlessen des Rotts Rösehöfe**

**Obernkirchen.** Zum Grünkohlessen lädt das Rott Rösehöfe für Freitag, 18. Januar, ab 19.30 Uhr in den „Lindenhof“ in Obernkirchen. Der Kostenbeitrag liegt bei 10,50 Euro, Kinder zahlen vier Euro. Anmeldungen sollten wegen der besseren Planung bis zum 10. Januar erfolgen. Sie werden bei „Udos Autoservice“ unter Telefon (0 57 24) 91 48 98 sowie bei Rottführer Steuernagel unter Telefon (0 57 24) 97 00 50 entgegengenommen. r