

Training mit der Langhantel

Obernkirchen. Der Kneipp-Verein bietet ab Donnerstag, 8. Januar, einen Langhantelkurs an. Das bedeutet: 60 Minuten Training für Anfänger und Profis zur Kräftigung des gesamten Körpers. Alle Hauptmuskelgruppen werden dabei mit individuellen Gewichten gefordert und effektiv gestärkt. In der Gruppe, angespornt durch die Musik, wird in wenigen Wochen Muskeln auf- und Fett abgebaut. Unter der Leitung von Fitnesstrainerin Stefanie Schünke wird im Gymnastikraum des Sonnenbrinkbades donnerstags von 18 bis 19 Uhr trainiert. Informationen gibt es bei Stefanie Schünke, Telefon (0 57 21) 7 18 89. r

Gefühl der Leichtigkeit

Obernkirchen. Der Kneipp-Verein Obernkirchen bietet auch 2009 wieder Yoga-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene an. Im Mittelpunkt steht der bewusste Atem und ruhige, harmonische Bewegungen, die Körper und Seele in Einklang bringen, sodass Beweglichkeit, Dehnfähigkeit und Kraft in angemessener Weise trainiert werden können. Meditationsübungen und Tiefenentspannung runden jede Stunde ab. Unter der Leitung von Beate Plagge Physiotherapeutin und Yoga-Kursleiterin findet der Kurs im Kindergarten am Kammweg statt. Beginn ist ab dem 21. Januar immer mittwochs von 18.30 bis 19.50 Uhr. Für alle, die schon etwas Erfahrung mit den Übungen des Yogas haben, bietet der Kneipp-Verein einen Yogakurs für Fortgeschrittene als Vertiefung der Körperübungen und eine Erweiterung der Atem- und Meditationsübungen an. Beginn der zehn Übungsabende ist ebenfalls am 21. Januar, immer mittwochs von 19.55 bis 21.15 Uhr finden die Übungen unter der Leitung von Beate Plagge im Kindergarten am Kammweg statt. Zu beiden Kursen sind eine Decke und bequeme Kleidung, Isomatte und warme Socken mitzubringen. Anmeldungen für und nähere Auskünfte über die beiden Kurse erhalten Interessierte bei Beate Plagge, Telefon (0 57 24) 87 80. r

Spurensuche an der Seine

Obernkirchen. In der Vortragsreihe des „Treff im Stift“ spricht am Mittwoch, 14. Januar, um 20 Uhr der Fotograf und Reisejournalist Hartmut Krimitz aus Müllheim-Feldberg. In der großen Werkhalle der Firma Mlodzian, Regede 1, zeigt er mit vielen ausdrucksstarken Bildern viele Facetten von „Paris, dem Mythos am Ufer der Seine“. Die Spurensuche des Vortragenden führt die Besucher nicht nur zu den berühmten Plätzen wie den Seine-Brücken (unser Bild), sondern auch in Winkel der französischen Metropole, die vielen Touristen verborgen bleiben. sig

Pilates kräftigt und beugt vor

Obernkirchen. Der MTV Obernkirchen bietet seinen Mitgliedern und Interessierten ab Freitag, 9. Januar, den nächsten Kurs Pilates an. Pilates ist ein einzigartiges Workout zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Verbesserung der Balance, Bewegung und der Haltung. Pilates dient zur Vorbeugung und Linderung von Wirbelsäulenproblemen und Beckenbodenproblemen etwa nach einer Schwangerschaft. Der Kurs ist freitags von 9 bis 10 Uhr im Übungsraum des Sonnenbrinkbades. Für Anmeldung und Informationen steht Kursleiterin Andrea Röwer, Telefon (0 57 24) 44 21 zur Verfügung. Der Kurs wird von den meisten Krankenkassen anerkannt. r

Fitnessstraining für den Rücken

Obernkirchen. Optimales Fitnessstraining zur Stärkung der Rückenmuskulatur und den Bereichen Bauch, Beine und Po, das bietet der Kurs Rücken Fit im MTV Obernkirchen. Start ist Donnerstag, 8. Januar, um 9.15 Uhr im Übungsraum des Sonnenbrinkbades Obernkirchen. Die Dauer beträgt insgesamt zehn Übungsstunden. Der Kurs wird von den meisten Krankenkassen anerkannt. Um Anmeldung wird gebeten, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Leitung, Anmeldung und weitere Informationen bei Physiotherapeutin Andrea Röwer, Telefon (0 57 24) 44 21. r

OBERNKIRCHEN HEUTE

Aus den Vereinen

Kneipp-Verein: Gymnastik für Frauen, 9-10 Uhr und 10.15-11.15 Uhr, Gymnastikraum Sonnenbrinkbad. Gymnastik Bauch-Beine-Po, 20 Uhr, Gymnastikraum Sonnenbrinkbad. Nordic Walking, 9.30 Uhr, Treffen Liethhalle.

Schützengemeinschaft „Beeke-Schauenstein

von 1865“: Training für Jugendliche, 18.30 bis 20 Uhr. Training für Erwachsene ab 18 Jahren, 20 bis 22 Uhr, Schießsportzentrum auf der Lieth.

Sprechstunde Schiedsamt: 1. und 3.

Montag, von 17 bis 18 Uhr im Rathaus Zimmer 9.