

### **Nordic-Walking beim MTV**

**Obernkirchen.** Nordic-Walking für Neueinsteiger und Fortgeschrittene bietet der MTV-Obernkirchen ab Anfang April an. Durch das ganzheitliche präventive Training des Herz-, Kreislaufsystems und der Muskulatur wird das Risiko für viele Krankheiten gesenkt oder es kann positiv Einfluss genommen werden, wie etwa bei Diabetes, Herz-, Kreislauferkrankungen, Übergewicht, Arthrose, Osteoporose oder Rückenleiden.

In den ersten Übungsstunden findet eine Einweisung/Wiederholung in die Technik und Praxis statt. Auch bei Fortgeschrittenen ist eine wiederholte sachkundige Überprüfung und Schulung der Lauf- und Stocktechnik sinnvoll, damit der höchst mögliche Erfolg erreicht werden kann.

Dazu treffen sich die Teilnehmer beim ersten Mal am Donnerstag, 3. April, um 9.15 Uhr am Spielplatz in der Stoevesandstraße, der an den Stiftswald grenzt. Weitere Infos und Anmeldung bei Andrea Röwer, Telefon (0 57 24) 44 21. Der Kurs wird von den Krankenkassen anerkannt. r

### **Feuerwehr wählt Jugendwarte**

**Obernkirchen.** Bei der Jahresversammlung der Obernkirchener Ortsfeuerwehr am Freitag, 14. März, (Beginn: 19 Uhr) im Feuerwehrhaus stehen Neuwahlen für zwei Positionen in dem von Clemens Keich geführten Ortskommando an. Es geht dabei um den Jugendwart und seinen Stellvertreter. Beide leiten gemeinsam die Nachwuchsarbeit der Blauröcke. Natürlich gehören auch zu dieser Mitgliederversammlung Beförderungen und Ehrungen.

Im Anschluss an die Mitgliederversammlung wird ein Imbiss gereicht. sig

### **Obernkirchen**

Aus den Vereinen

**MTV Obernkirchen:** Volleyball: 13 bis 16 Jahren, 18 Uhr Grundschulsporthalle; Hobby Mixed, 20 Uhr, Grundschulsporthalle; Handball: WSL Nordkreis (Männer), 19.30 Uhr, Kreissporthalle.

**TSV Krainhagen:** Rücken-Fit, 8.30-9.30 Uhr, Vereinshalle TSV Krainhagen.

**Blasorchester TSV Krainhagen:** Probe Hauptorchester, 19 bis 21.30 Uhr, Vereinshalle TSV Krainhagen.

**Kneipp-Verein:** Walking mit und ohne Stöcke im gemäßigten Schrittempo, 14.30 bis 15.30 Uhr, das Treffen ist am Schulbusbahnhof in der Nähe der Feuerwehr.

**DLRG Obernkirchen:** Training im Hallenbad Rinteln, Gruppen I und II 18 bis 19 Uhr, Gruppe III 19 bis 20 Uhr, Gruppe V 20 bis 21 Uhr.

Wegweiser

**Rathaus:** Marktplatz 4, (0 57 24) 39 50, Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag 8.30 bis 12 Uhr, Donnerstag 14 bis 18 Uhr.

**Stadtbücherei:** Marktplatz 9, (0 57 24) 3 95 58, Montag und Dienstag 10 bis 12.30 und 14 bis 17 Uhr, Mittwoch geschlossen, Donnerstag 10 bis 12.30 und 14 bis 19 Uhr, Freitag 10 bis 12.30 Uhr.