

Mini-Workshop in Qi Gong

Obernkirchen. Der Kneipp-Verein lädt zu einem Mini-Workshop in Qi Gong ein. Die Schulung hat Christian Auerbach. Er ist Leiter der DAO-Schule in Göttingen und Ausbilder der Deutschen Qi Gong Gesellschaft. Der Workshop beginnt am Samstag, 10. Oktober, um 10.30 Uhr im Forum der Grundschule am Kammweg. Im Workshop werden die 18 Qi Gong-Bilder vermittelt – zum Auffrischen und Kennenlernen. Anmeldung bei Gerda Voigt, (0 57 24) 95 87 47. r

„Rücken fit“ im Forum

Obernkirchen. Im Herbst gibt es an zehn Abenden einen „Rücken fit“-Kurs beim Kneipp-Verein. Start ist Montag, 19. Oktober. Im Mittelpunkt stehen gezielte Übungen, um die Rückenmuskulatur zu stärken und falsche Belastungen zu vermeiden. Außerdem erlernen die Teilnehmer praktische Übungen für den rückenfreundlichen Alltag. Geleitet wird der Kurs von Gerhard Warnke, Übungsleiter für Präventionssport. Die zehn Übungseinheiten finden jeweils montags von 19 bis 20 Uhr im Forum der Grundschule am Kammweg statt. Es ist ein Kurs mit begrenzter Teilnehmerzahl. Informationen und Anmeldung bei Warnke unter (0 57 24) 65 44. r