

## Rücken-Fit: Neuer Kurs im Kneipp-Verein

**Obernkirchen.** Einen neuen Rücken-Fit-Kurs bietet der Kneippverein an. Beginn ist am Montag, 11. Januar. 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. Damit können Rückenbeschwerden gelindert oder auch vorgebeugt werden. 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 Obernkirchen am Kammweg statt. Dies ist ein anerkannter Präventionskurs und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher wird um vorherige Anmeldung gebeten. Weitere Informationen und Anmeldung unter Telefon (0 57 24) 65 44. r

## OBERNKIRCHEN IN KÜRZE

**Zu einem Klönnachmittag** mit Lichtbildervortrag über die gemeinsamen

Fahrten im Jahr 2009 lädt die Ortsgruppe des Sozialverbandes für Freitag, 15. Januar, ab 15 Uhr ins Restaurant am Sonnenbrink.

**Die nächste Sitzung des Beirates** für Senioren und Behinderte beginnt am Donnerstag, 14. Januar, um 19 Uhr im Kreisaltenheim in Krainhagen. Auf der Tagesordnung stehen ein Bericht über den Stand des Projektes Seniorenservicebüro und der Sprechstunde sowie Informationen zum Seniorentaxi. Die nächste Sprechstunde ist am Freitag, 15. Januar, von 10 bis 12 Uhr im Rathaus, Zimmer 4.

**Die Ortsgruppe des Sozialverbandes** lädt für Sonnabend, 23. Januar, ab 17 Uhr ins Restaurant am Sonnenbrink ein. Der Kostenbeitrag liegt bei 9,50 Euro für das Essen, Getränke werden extra berechnet. Anmeldungen sind bis Mittwoch, 20. Januar, bei Marie-Luise Schmidt, Telefon (0 57 24) 10 84, möglich.

**Bewegung bei fetziger Musik:** Ein Kurs Step Aerobic bietet der TSV an. Genauere Auskünfte und Anmeldung bei Cornelia Haase: Telefon (0 57 24) 36 01. Der Kurs besteht aus zehn Übungseinheiten, die jeweils am Mittwoch von 16.15 bis 17.15 Uhr in der Vereinshalle des TSV Krainhagen stattfinden. Kursbeginn ist am Mittwoch, 13. Januar.

**Der Obst- und Gartenbauverein** startet morgen, Sonntag, zu einer Winterwanderung zur Jahnberghütte in Krainhagen. Treffpunkt ist um 11 Uhr am Kammweg. Wer nicht mitwandern will, trifft um 12 Uhr zum Mittagessen dort ein.

**Der MTV Obernkirchen** bietet ab Montag, 18. Januar, und damit eine Woche später als im Programmheft angegeben, den Kurs Bikini Fit an. Die Kursleiterin Valeria Dell`Anna wird die Teilnehmerinnen mit Kräftigungs-, Mobilisationsübungen kombiniert mit moderner Tanz-Gymnastik in Schwung bringen und so die Problemzonen mobilisieren. Der Kurs startet um 20 Uhr in der Kreissporthalle.