

### **Feldenkrais beim MTV**

Obernkirchen. Der MTV Obernkirchen bietet ab dem 21. Januar einen Feldenkrais-Kurs an. Feldenkrais sind angeleitete Bewegungsübungen, die die Aufmerksamkeit auf die Bewegungserfahrung lenken, um die Eigenwahrnehmung zu verbessern, das Selbstvertrauen zu stärken und die Persönlichkeitsentwicklung, Spontanität sowie Kreativität fördern. Der Kurs beginnt um 19 Uhr im Übungsraum des Kindergartens am Kleistring und umfasst insgesamt zehn Übungsstunden. Mitzubringen sind bequeme und warme Kleidung, eine Decke oder Matte sowie ein festes Kopfkissen. Eine telefonische Voranmeldung ist notwendig, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Leitung und Informationen bei Physiotherapeut Karsten Jahns unter Telefon (01 78) 2 87 37 90. r

### **Rott plant Wanderung**

Obernkirchen. Eine Wanderung durch die Feldmark Vehlen mit abschließenden Beisammensein im Restaurant „Rhodos“ wird das Rott „Neumarktstraße“ am Sonnabend, 23. Januar, durchführen. Treffpunkt ist um 14,30 Uhr auf dem Neumarktplatz. Für das Essen wird eine Kostenpauschale von zwölf Euro erhoben, Kinder sind eingeladen. Anmeldungen werden bis zum 15. Januar von Rottführer Kremo, Telefon (0 57 24) 70 25, und von Günter Krüger, (0 57 24) 34 52, angenommen. r

## **OBERNKIRCHEN IN KÜRZE**

### **In der Vereinshalle des TSV Krainhagen**

beginnt heute, Dienstag, 12. Januar, ein neuer Wirbelsäulengymnastikkurs. Vorgesehen sind zehn Übungsstunden, die jeweils dienstags von 19 bis 20 Uhr stattfinden.

### **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:** Einen

Kurs in 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 Männergesangverein von 1870**

trifft sich am Sonntag, 17. Januar, um 14 Uhr zu einer Wanderung. Treffpunkt: Sportplatz Liekwegen.