

## **Sprechstunde des Beirates**

Obernkirchen. Der Behinderten- und Seniorenbeirat berät heute wieder in seiner Sprechstunde im Rathaus. Die Sprechstunde ist von 10 bis 12 Uhr. r

## **Sonnabend ist Einsatz im Bad**

Obernkirchen. Am kommenden Sonnabend, 21. März, ist ein Arbeitseinsatz im Freibad angesetzt. Helfer werden von 8 bis 14 Uhr gesucht, die sich unter anderem um die Außenanlagen kümmern. r

## **Hanteltraining kräftigt den Körper**

Obernkirchen. Der Kneipp-Verein bietet Kurse zum Langhanteltraining an. Das bedeutet 60 Minuten Training für Frauen und Männer, Anfänger und Profis zur Kräftigung des gesamten Körpers. Alle Hauptmuskelgruppen werden mit Gewichten eigener Wahl gefordert und so gestärkt. In der Gruppe, angespornt durch die Musik, sollen die Teilnehmer richtig ins Schwitzen kommen. In wenigen Wochen werden Muskeln auf- und Fett abgebaut. Die Leitung des Kurses hat Stefanie Schünke. Die Kurse finden im Gymnastikraum des Sonnenbrinkbades donnerstags von 18 bis 19 Uhr statt. Für den laufenden Kurs sind noch Plätze frei. Infos und Anmeldung bei Stefanie Schünke unter (0 57 21) 7 18 89 oder per Email an [stefanie.schuenke@online.de](mailto:stefanie.schuenke@online.de). r

## **Märzenbecher am Schweineberg**

Krainhagen. Der Fremdenverkehrsverein Krainhagen lädt ein zur geführten Wanderung am Schweineberg in Hameln: Dort stehen die Märzenbecher derzeit in voller Blüte. Am Sonnabend, 28. März, wird es um 9 Uhr vom Treffpunkt Ortschaftshaus in Fahrgemeinschaften losgehen. Um 10 Uhr wartet dann ein Förster als Fremdenführer mit Informationen rund um den Schweineberg auf die Teilnehmer. Die Führung dauert eine gute Stunde, die Teilnahme ist kostenlos. Teilnehmer sollten sich bis kommenden Donnerstag, 26. März unter Telefon (0 57 24) 9 88 83 anmelden. r