

### **Fastenwoche für Gesunde**

**Obernkirchen.** Wegen der positiven Resonanz in den Vorjahren bietet der Kneipp-Verein Obernkirchen auch dieses Jahr wieder eine Fastenwoche für Gesunde an. Am 6. März 2008 findet eine spezielle Informationsveranstaltung zum Fasten statt. Im Seniorenzentrum Haus Sonnenhof wird um 19 Uhr ein Informationsabend stattfinden. Dieser richtet sich inhaltlich auf die diesjährige Fastenwoche für Gesunde aus, die vom 28. März bis zum 4. April dauert.

Nach dem kostenfreien Info-Abend sollte jeder beurteilen können, ob er für eine Fastenwoche geeignet ist. Innerhalb der Fastenwoche finden vier Treffen mit Beratung und einem, Erfahrungsaustausch statt. Außerdem wird vor den Treffen jeweils eine Walkingstunde angeboten. Die Termine für die Treffen sind der 28. und 31. März, sowie 2. und 4. April jeweils um 19 Uhr im Seniorenzentrum.

Die Kosten liegen bei 65 Euro für Mitglieder und 75 Euro für Nichtmitglieder. r

### **Kurse für Einsteiger**

**Obernkirchen.** In der Bergstadt gibt es Neues in Sachen Fitness und Gesundheit: Am Mittwoch, 12. März, startet der Kneipp-Verein Obernkirchen mit einem Nordic-Walking Einführungskurs. Die Übungseinheiten mit 90 Minuten finden zweimal wöchentlich statt. Der Kurs endet am 30. April. Der Vormittagskurs beginnt jeweils mittwochs und freitags um 9.30 Uhr. Dieser wird von Gerhard Warnke, Übungsleiter für Präventionssport und Nordic-Walking-Trainer, geleitet. Treffpunkt ist der Schulbusbahnhof am Stiftswald. Nordic-Walking-Stöcke werden zur Verfügung gestellt. Krankenkassen können den Kurs bezuschussen.

Nach dem Einführungskurs ist die Teilnahme an den regelmäßig vom Verein angebotenen Lauftreffs empfehlenswert. Ein Abendkurs ist im Mai geplant. Weitere Informationen und Anmeldung beim Kneipp-Verein unter Telefon (0 57 24) 65 44. r

### **Schuhe sind der Renner**

**Obernkirchen.** Wenn die Qualität stimmt, ist die Standortfrage nicht ganz so wichtig. Daher hat Melanie Grodl (Bild) auch keinerlei Bedenken gehabt, in der Bergstadt ihr neues Geschäft zu eröffnen: „black & white“, also schwarz und weiß, nennt sie ihr Secondhandgeschäft in der Neumarktstraße 13.

In zwei großen Räumen hängen Damen-, Herren- und Kinderkleider dicht an dicht, dazu gibt es ein großes Angebot an Schuhen (ein Renner, sagt Chefin Grodl), auch Schmuck kann hier günstig gekauft werden. Die Konditionen sind einfach: Angelieferte Ware wird für zwei Monate auf Kommission angenommen. „Black & white“ hat täglich von 9.30 bis 12. 30 Uhr und nachmittags von 15 bis 18 Uhr geöffnet. Mittwochs und sonnabends ist geschlossen. rnk