

## Kneipp-Verein: Neue Kurse

### Yoga, Gymnastik, Seilspringen und Turnen im Programm

**Obernkirchen.** Auch in diesem Jahr bietet der Kneipp-Verein Obernkirchen wieder neue Kurse in Sachen **Wirbelsäulengymnastik** an. Dabei handelt es sich um eine Gymnastik für die Wirbelsäule und den Schultergürtel mit Musik und Handgeräten. Die Leitung hat Barbara Svenson. Als Übungsort steht das Forum der Grundschule am Kammweg in Obernkirchen zur Verfügung. Die Seminare sind jeweils montags. Kurs V beginnt am 3. September um 16.15 Uhr und umfasst 14 Übungseinheiten à 45 Minuten. Kurs VI startet ebenfalls am 3. September um 17 Uhr (14 Übungseinheiten à 45 Minuten). Nähere Auskünfte gibt es bei Barbara Svenson, Telefon (0 57 24) 83 89.

Am Montag, 17. September, startet der neue **Hatha-Yoga-Kurs**. Durch Yogahaltungen wird der Körper gestreckt und gedreht. Der Körper wird beweglicher, und der Energiefluss wird angeregt. Geübt werden bewusst ausgeführte Bewegungen im Atemrhythmus und statische Yoga-Asanas, ergänzt durch Atemachtsamkeit und leichte Atemübungen. Entspannung (Meditation) bildet den Abschluss eines Übungsabends. Unter der Leitung von Helga Sieg, Yogalehrerin SKA, stehen im Kindergarten am Kammweg in Obernkirchen zehn Übungsabende auf dem Terminplan – jeweils montags um 19 Uhr. Nähere Auskünfte erteilt Sieg unter der Telefonnummer (0 57 24) 87 47.

Die Kneippianer der Bergstadt locken zudem mit einem neuen **Yogakurs für Anfänger**: Geboten werden ruhige, harmonische Bewegungen, die Körper und Seele in Einklang bringen. Der Körper streckt und dehnt sich, Atem und Gedanken kommen zur Ruhe. Meditationsübungen und Tiefenentspannung runden jede Stunde ab. Auch die Atmung wird geschult: Die Teilnehmer lernen, tief und vollständig zu atmen. Zu dem Kurs sind Decke, bequeme Kleidung, Isomatte und warme Socken mitzubringen. Die Leitung hat Sabine Paßler, die eine Ausbildung als Yoga- und Atemlehrerin sowie Heilpraktikerin für Psychotherapie absolviert hat. Übungsort ist der Kindergarten am Kammweg in Obernkirchen. Beginn des Kurs II a ist am Dienstag, 4. September. Geplant sind zehn Übungsabende dienstags von 18 bis 19.30 Uhr. Es wird um telefonische Anmeldung unter (0 51 52) 6 90 01 05 bei Sabine Paßler gebeten.

Es gibt am selben Ort auch einen Kurs **Yoga für Fortgeschrittene**: Für alle, die schon etwas Erfahrung mit den Übungen des Yoga haben, bietet dieser Kurs eine Vertiefung der Körperübungen und eine Erweiterung der Atem- und Meditationsübungen. Zu dem Kurs sind ebenfalls Decke, bequeme Kleidung, Isomatte und warme Socken nötig. Beginn des Kurses II ist am Dienstag, 4. September. Auch hier sind zehn Übungsabende vorgesehen – und zwar immer dienstags von 19.45 bis 21.15 Uhr. Telefonische Anmeldungen werden unter (0 51 52) 6 90 01 05 entgegengenommen.

Zur **Powergymnastik** treffen sich ab Montag, 3. September, alle bewegungsfreudigen Frauen wieder um 19.30 Uhr in der Grundschulturnhalle in Obernkirchen. Diese beinhaltet Elemente der Aerobic, Step-Aerobic sowie Übungen mit dem Flexi-Bar und vieles mehr – und alles nach flotter Musik. Geleitet wird die Gruppe von der erfahrenen Sportlehrerin und Übungsleiterin Heike Radecke, die unter Telefon (0 57 21) 20 79 gern nähere Auskünfte erteilt.

Möchtest du einmal als Pirat die Geräte entern oder als Turnhallengespenst durch die Halle geistern? Wenn ja, dann bist du beim **Abenteuerturnen** des Kneipp-Vereins Obernkirchen am Montag, 3. September, um 15 Uhr in der Grundschulturnhalle in Obernkirchen genau richtig. Dort gibt es Bewegungsgeschichten, Wahrnehmungsspiele, Bewegungen an und mit Klein- sowie Großgeräten – und dazu jede Menge Spaß. Die Leitung der Gruppe hat die Sport- und Sportförderlehrerin Heike Radecke, Telefon (0 57 21) 20 79.

Alle Seilspring-Begeisterten sollten sich Dienstag, 4. September, vormerken: Denn an diesem Tag gibt es um 16 Uhr in der Grundschulturnhalle in Obernkirchen wieder ein gemeinsames **Rope-Skipping-Training**. Das Angebot steht unter der Regie von Übungsleiterin Anja Hilgers. Diese erteilt unter Telefon (0 57 24) 90 25 69 nähere Informationen zu diesem neuen Trendsport. r