

Kneipp-Verein startet neue Gymnastik-Kurse

Obernkirchen. Im Jahr 2008 finden wieder Kurse zur Wirbelsäulengymnastik im Kneipp-Verein Obernkirchen statt. Der dritte Kurs beginnt heute um 16.15 Uhr und umfasst 14 Übungseinheiten (jeweils 45 Minuten). Der vierte Kurs beginnt ebenfalls heute, jedoch um 17 Uhr. Geübt wird im Forum der Grundschule am Kammweg. Bei der Wirbelsäulengymnastik handelt es sich um eine spezielle Gymnastik für die Wirbelsäule und den Schultergürtel mit Musik, Hocker und Handgeräten. Sie beinhaltet eine Spannung und Entspannung mit konzentrierter Atmung. Die Kurse unter der Leitung von Barbara Svenson finden jeweils montags statt. Nähere Auskünfte unter Telefon (0 57 24) 83 89.

Desweiteren bietet der Kneipp-Verein im Rahmen der ganzjährigen Angebote die spezielle Gymnastik für Bauch-Beine-Po an. Die Gruppe richtet sich sowohl an Frauen mit der Konfektionsgröße S als auch an Frauen mit Kleidergröße XXL. Im Gymnastikraum des Sonnenbrinkbades wird dienstags von 20 Uhr bis 21 Uhr die Muskulatur für Bauch-Beine-Po mit einem Aufwärmtraining bei fetziger Musik mit spezieller Gymnastik (mit und ohne Geräte) gelenkschonend gestärkt. Die Leitung der Gruppe hat Jutta Molsbeck. Nähere Informationen können Interessierte direkt bei der Kursleiterin unter Telefon (0 57 24) 9 86 87 erhalten. r

Beim Eltern-Café wird gebastelt

Obernkirchen. Am Mittwoch, 2. April, startet das zweite Eltern-Café von 16 bis 18 Uhr in der „Rasselbande“, Lange Straße 19. Veranstaltet wird das Treffen vom „Lokalen Bündnis für Familien“, das mit allen Kindern und Eltern basteln, spielen und bei Kuchen, Keksen, Kaffee und Kakao einen netten Nachmittag verbringen will. Diesmal steht auf dem Programm das gemeinschaftliche Basteln. Willkommen sind alle Kinder zwischen zwei und sechs Jahren. Beim nächsten Eltern-Café stellt die Ökumenische Bücherei dann eine Lesekiste zur Verfügung. r

Heute Treffen der „Hüttjer“

Obernkirchen. Zur ersten Rottversammlung 2008 treffen sich die Angehörigen des Rotts „Hütte“ heute Abend. Udo Anke hat seine Männer zu 19.30 Uhr in das Gasthaus Lücking eingeladen. Besprochen wird das Arbeits- und Veranstaltungsprogramm für 2008. sig

obernkirchen Heute

Aus den Vereinen

MTV Obernkirchen: Eltern & Kind, 1,5-3 Jahre, 16 Uhr. Kinderturnen 3-6 und 6-8 Jahre, 16 Uhr, beides Kreissporthalle. Handball 8-11 Jahre, 16 Uhr Grundschulhalle. Gymnastik Damen, 17 Uhr, Grundschulhalle. Handball 12-16 Jahre, 17.30 Uhr, Kreissporthalle. Volleyball, 13-16 Jahre, 18 Uhr, Grundschulhalle. Leichtathletik Männer, 18.30 Uhr, Kreissporthalle. Bikini Fit, Funktionsgymnastik, 20 Uhr, Kreissporthalle. Volleyball Frauen Hobby, 20 Uhr, Kreissporthalle. Bikini-Fit, 20 Uhr, Kreissporthalle.

Kneipp-Verein: Gymnastik „Fit mit 60+“, 14.30 und 15.15 Uhr. Gymnastik für die Wirbelsäule, 16.15 und 17.45 Uhr, alles Forum Grundschule. Ballspiele für Kinder ab 6 J., 15 Uhr. Abenteuerturnen für Kindergartenkinder, 15.30 bis 16.30 Uhr. Powergymnastik, 19.30 Uhr. Volleyball-Hobbygruppe, 20.30 Uhr, alles Turnhalle Grundschule am Kammweg.