Fit nach der Geburt

Schwangerschaft und Geburt haben tiefgreifende hormonelle und körperliche Veränderungen bewirkt. Direkt nach der Geburt beginnt der Körper jedoch mit der natürlichen Rückbildung, die durch gezielte Übungen unterstützt und gefördert werden kann. Wichtig ist es dabei, behutsam vorzugehen, denn zu heftige sportliche Übungen belasten den noch weichen Beckenboden.

In der Elternschule des Hellmig-Krankenhauses beginnt am Freitag, 28. Februar, um 9.30 Uhr ein neuer Kurs zur Rückbildungsgymnastik. Die Kinder können mitgebracht werden. Die Kosten für diesen Kurs werden von der Krankenkasse übernommen. Anmeldungen werden unter der Telefonnummer 0231-922 1252 oder per E-mail an elternschule@klinikum-westfalen.de angenommen.

Der Kurs zur Rückbildungsgymnastik kann übrigens ca. acht Wochen nach der Entbindung besucht werden.

Stillgelegter verkehrsunsicherer Ford Transit fällt in Bayern der Polizei wieder auf

Bereits am 11. April legte die Polizei in Dortmund einen verkehrsunsicheren Ford Transit aus Spanien still. Im Laderaum des Kleintransporters saßen zu diesem Zeitpunkt neun ungesicherte Personen.

Gefälschtes Kennzeichen

Beim Öffnen der Tür zum Laderaum, erblickten die fassungslosen Beamten auf der Ladefläche, zwischen Mülltüten und Holzresten, fünf Kinder, ein Baby und drei Heranwachsende ohne jegliche Sicherung.

Nur wenige Tage später fiel der Transit wieder auf. Die Dortmunder Polizisten erhielten einen Anruf ihrer Kollegen aus dem Freistaat Bayern. Die bayerischen Kollegen teilten ihren verdutzten Kollegen mit, dass der weiße Transit, der von den Dortmundern am 11. Februar 2014 stillgelegt wurde, in Passau von der Polizei angehalten und kontrolliert worden sei.

Polizei kam Kennzeichen „spanisch“ vor

Der Fahrzeugführer zeigte den bayerischen Beamten das Sicherstellungsprotokoll aus Dortmund und sagte zu den einschreitenden Beamten, dass alles gut sei, er wäre schon in Dortmund angehalten und überprüft worden. Das Fahrzeug würde „einige“ Mängel haben, aber diese würden in den nächsten Tagen repariert.

Die bayerischen Beamten machte stutzig, dass auf dem Sicherstellungsprotokoll die Beschlagnahme der Kennzeichen dokumentiert wurde. Die einschreitenden Beamten nahmen daraufhin die Kennzeichen des Transporters ein bisschen genauer unter die Lupe. Erstaunt stellten sie fest, dass der Fahrzeugführer die spanischen Kennzeichen nachdrucken ließ.

Polizei ermittelt auch wegen Tankbetrugs

Da der deutsche Markt den Kauf von spanischen Kennzeichen nicht hergab, entschloss man sich kurzentschlossen für den Erwerb eines deutschen Kennzeichens. Der Fahrzeugführer ließ die Zahlen- bzw. Buchstabenkombination auf die Kennzeichen drucken. Problematisch für den Fahrzeugführer; Auf deutschen Kennzeichen erscheint auf der linken Seite das „D“ für Deutschland und nicht das „E“ für Spanien. Hier bewies der Fahrzeugführer Kreativität, er setzte einen Klebstreifen ein und malte ein schönes E darauf. anschließend überklebte er das neue „E“ über das alte „D“. Die perfekte Tarnung.

Der Transit wurde abermals stillgelegt. Der Fahrzeugführer wurde wegen Kennzeichenmissbrauchs angezeigt und die Weiterfahrt untersagt. Der Fahrer will der Transit in den nächsten Tagen auf einen Anhänger verladen. Obendrein besteht der Verdacht dass der Fahrer, kurz vor der Fahrzeugkontrolle, noch einen Tankbetrug begangen hat.

Einbruch in Spielhalle an der Ebertstraße

In der Nacht zu Mittwoch hebelten unbekannte Täter ein Fenster einer Spielhalle an der Ebertstraße auf. Im Gebäude brachen sie die Kasse auf. Weitere Angaben zur Tat konnten zum Zeitpunkt der Anzeigenaufnahme nicht erlangt werden. Wer hat Verdächtiges bemerkt? Hinweise bitte an die Polizei in Bergkamen unter der Rufnummer 02307 921 7320 oder 921 0.

Fitness für Mütter: Mit Schwung ins Frühjahr

Jetzt die Kondition verbessern – diesen Wunsch können sich Mütter in dem neuen Kurs der Elternschule im Hellmig-Krankenhaus Kamen erfüllen. Interessierte finden eine Kombination aus Ausdauertraining, Muskelstraffung und Förderung der Beweglichkeit unter der Beachtung der weiblichen Problemzonen.

Und das Besondere an diesem Kurs: Die Babys können mitgebracht werden! Kursbeginn ist Freitag, 28. Februar, von 10.45 bis 12 Uhr. Anmeldungen sind möglich bis zum 26. Februar unter der Telefonnummer 0231-922 1252 oder per E-mail an elternschule@klinikum-westfalen.de. Die Kursgebühren betragen 56 € für acht mal 75 Minuten.

Am Sonntag Pool-Party im Hallenbad Bergkamen

Am Sonntag, den 23. Februar, veranstalten die GSW wieder einen Indoor-Fun-Event im Hallenbad Bergkamen. Von 13.30 Uhr bis 17.30 Uhr gibt es spannende Wettbewerbe auf und um große Wasserspielgeräte herum, die auch für freies Spiel zur Verfügung stehen. Für die Veranstaltung gilt der normale Eintrittspreis.

Einer der Veranstaltungshöhepunkte ist das Aqua-Duell auf dem

Balance-Balken des Aquatracks. Dabei müssen die Kontrahenten versuchen, selbst auf dem Spielgerät zu bleiben und die Balance zu halten, während sie ihren Gegner ins Wasser befördern müssen. Auf dem Aquatrack selbst werden schnelle Geschicklichkeitsrennen in verschiedenen Altersgruppen stattfinden.

Mit Großspielgeräten und spannenden Wettbewerben

Ein weiterer besonderer Programmpunkt ist das sogenannte AquaFUN, ein Animationsprogramm, bei dem zu Musik synchron getanzt und gesungen wird. In diesem Rahmen finden weitere Spiele und Wettbewerbe statt, bei denen die Jungs gegen die Mädchen antreten.

Interreligiöse Stadtrundfahrt

Am Samstag, 22. Februar, startet am Bergkamener Busbahnhof eine weitere interreligiöse Stadtrundfahrt. Anmeldung bei Juditha Siebert, Integrationsbüro der Stadt Bergkamen, Tel.: 02307/965272.

Aktionskreis kritisiert

Entwurf zur Resolution zum Thema „Giftmüll unter Tage“

Kritisch setzt sich der Aktionskreis „Wohnen und Leben Bergkamen mit dem Text der Resolution zum Giftmüll unter Tage auseinander, die in der nächsten Ratssitzung am Donnerstag verabschiedet werden soll.

Ihr passt der Begriff „Verwertung von Reststoffen“ überhaupt nicht. Zudem fordert der Aktionskreis, dass der Giftmüll zuerst wieder aus dem Bergwerk herausgeholt und entsorgt werden muss, bevor an ein Anstieg des Grubenwassers zu denken ist.

Bei dem, was da unter Bergkamen lagere, handle es sich vermutlich vorwiegend im Giftstoffe, so der Aktionskreis. Den habe die RAG damals für „gutes Geld“ in der Tiefe versenkt. „Eine „Verwertung“ hat damit überhaupt nicht stattgefunden, vielmehr wurde hier eine „Zeitbombe“ in Einklang mit den Bergbehörden einfach abgelagert“, beton Aktionskreis-Sprecher Karlheinz Röcher.

Der Stadtrat habe es nun in der Hand, die Verwaltungsvorlage abzuändern und eine transparente Informationspolitik seitens der Landesregierung, den Bergbehörden und der RAG einzufordern, sagt Röcher. „Als besorgter Bergkamener Bürger hätte man dann schon mal ein besseres Gefühl für die Zukunft – Transparenz und Taten müssen allerdings dann noch folgen.“

Den Textentwurf zur Ratsresolition gibt es hier: Resolution_des_Rates_der_Stadt_Bergkamen

---

Vortrag der IVCG-Gruppe Bergkamen-Werne: „Länger leben, besser leben – ewig leben?“

Die IVCG-Gruppe Bergkamen-Werne lädt am Samstag, 22. Februar, um 18 Uhr zum nächsten Vortrag zum Thema: „Länger leben, besser leben – ewig leben?“ ins Trauzimmer der Marina Rünthe ein.

Dieser Vortrag beschäftigt sich mit den Alterungstheorien, den Möglichkeiten und Grenzen der präventiven und kurativen Medizin zur Lebenserhaltung und –verlängerung. Der Referent, Prim. Dr. Stefan Koppi, nimmt Stellung und bietet eine Brücke zur Sichtweise von Naturwissenschaft und Bibel. Er verknüpft sie mit der Sinnfrage des Lebens.

Dr. Stefan Koppi ist seit 1995 Chefarzt einer neurologischen Klinik in Vorarlberg und Inhaber mehrerer wissenschaftlicher Auszeichnungen und mit. Häufig hält er Vorträge zu medizinischen und populärmedizinischen Themen.

Der zeitliche Ablauf ist wie folgt: 18:00 Uhr Sektempfang , 18:30 Uhr Vortrag, 19:30 Uhr Fragerunde, 19:45 Uhr Imbiss. **Für die Kosten erbittet die IVCG-Gruppe Bergkamen-Werner einen Beitrag pro Teilnehmer von 10,00 €!**

Anmeldung per Mail: bergkamen@ivcg.org; Tel.: 02307 / 85194; Fax: 02307 / 280634

46-jähriger Bönener schwer verletzt: Trio schlug vor Pizzeria mit Metallstangen zu

Die Polizei wurde am Samstag gegen 3:30 Uhr zu einer Schlägerei vor einer Pizzeria in der Bahnhofstraße in Bönen gerufen. Dabei wurde ein 46-jähriger Bönener schwer verletzt.

Zeugen berichteten, dass drei Männer kurz zuvor die dortige Pizzeria betreten und einen Streit mit den anwesenden Gästen provoziert hätten. Die Gäste hätten zunächst versucht, die Männer zu beruhigen. Schließlich hätten sowohl die drei unbekannten Männer als auch zwei Gäste die Pizzeria verlassen.

Kaputtes Glas gegen den Kopf geschlagen

Beim Herausgehen habe einer der Männer Zeugenaussagen zufolge plötzlich ein kaputtes Glas in der Hand gehabt, das er einem der Gäste gegen den Kopf geschlagen habe. Dieser habe eine blutende Kopfwunde erlitten. Draußen demontierten die drei Männer eine Werbetafel der Pizzeria. Im Bereich des Durchgangs zur Steinstraße traten und schlugen sie auf die beiden Gäste der Pizzeria ein. Dabei benutzten sie Metallstangen der Werbetafel als Schlagwerkzeug.

Danach flüchtete das Trio in Richtung Markt und Nordkamp“. Die Polizei leitete sofort eine Nahbereichsfahndung ein. Im Bereich der Asylunterkunft „Nordkamp“ wurden drei männliche Personen angetroffen, auf die die Täterbeschreibung zutraf. Einer der Männer wies im Gesicht, an den Händen sowie an der Kleidung Blutanhaftungen auf.

Zwei mutmaßliche Täter waren betrunken

Alle drei Männer wurden vorläufig festgenommen und zur Polizeiwache Kamen gebracht. Da zwei der drei Beschuldigten unter Alkoholeinfluss standen, wurden ihnen Blutproben entnommen. Bei den vorläufig Festgenommenen handelt es sich um einen 20-Jährigen, einen 31-Jährigen und einen 33-Jährigen aus dem ehemaligen Jugoslawien.

Währenddessen wurden die beiden Opfer, ein 46-Jähriger aus Bönen und ein 46-Jähriger aus Stelle, in der Pizzeria von Rettungskräften versorgt. Sie konnten zunächst nicht näher zum Sachverhalt befragt werden. Der Bönener wurde schwer verletzt und verblieb im Krankenhaus. Der 46-Jährige aus Stelle konnte nach ambulanter Behandlung wieder aus dem Krankenhaus entlassen werden.

VHS hat Zusatztermin für „Make up Seminar“: Den persönlichen Auftritt im Beruf stärken

Ein gelungener persönlicher Auftritt kann den beruflichen Erfolg stützen. „Deshalb bieten wir in unserem Fachbereich ‘EDV und berufliche Bildung‘ auch Kurse an, in denen man lernt, wie man sich im beruflichen Kontext ins rechte Licht rücken kann“, erläutert Patricia Höchst, die diesen Fachbereich bei der Volkshochschule Bergkamen verantwortet.

Am Samstag, 1. März, läuft von 10 bis 12.30 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“ bereits zum zweiten Mal in diesem Semester der Kurs „Make-up Seminar“. „Der erste Kurs war ruck zuck ausgebucht und wir haben einige Teilnehmerinnen auf die Warteliste nehmen müssen“, sagt Höchst. „Wir haben Glück, dass die Dozentin noch einen zweiten Termin in diesem Semester anbieten kann.“

Gemeinsam mit der Dozentin Karin Hartig, die Inhaberin der Firma „Imageberatung und Coaching Karin Hartig“ ist, entwerfen die Teilnehmenden in den drei Unterrichtsstunden ihr individuelles Make-up. „Ich zeige auf, wie Sie künftig auf einfache Weise Ihre natürliche Schönheit durch ein angemessenes Make-up unterstreichen können“, sagt Karin Hartig. „Wenn Sie Ihr vorhandenes Wissen auffrischen oder vertiefen möchten, dann ist dieser Workshop genau richtig für Sie!“

Neben der Bestimmung der Gesichtsform zeigt die erfahrene Dozentin, wie man seine Vorzüge unterstreichen und seine Problemzonen retuschieren kann. Zudem wird über die Farbharmonie des Make-ups, über Schminktechniken und über ein spezielles Make-up für Brillenträgerinnen gesprochen.

Für diesen Kurs mit Kursnummer 5913 ist eine vorherige Anmeldung zwingend erforderlich. Die Kurskosten betragen inklusive des Materialaufwands 18,00 €. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284 952 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.de oder direkt über http://vhs.bergkamen.de anmelden.

Mini-Club im Bodelschwinghhaus ist wieder gestartet

Kreative Köpfe aufgepasst: Der Mini-Club des Kinder- und Jugendbüros ist wieder gestartet. Jeden Mittwoch von 15.30 bis18.00 Uhr treffen sich Kinder ab sechs Jahren im Bodelschwinghhaus an der Ebertstraße.

Dort wird dann in der Gruppe gemeinsam gebastelt, gemalt und gespielt. Wer gerne mit Klebe, Schere und Papier umgeht, ist im Mini-Club genau richtig aufgehoben. Das gilt natürlich auch für alle „Nachwuchs-Picasos“. Natürlich kommt neben der Kreativität auch das Spielen nicht zu kurz.

Die Teilnahme am Mini-Club ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, interessierte Kinder können einfach vorbei schauen. Weiter Informationen gibt es im Kinder- und Jugendbüro (Rathaus, Zimmer 208) unter 02307/965381.