VHS-Kurs macht es möglich: Qi Gong zum Ausprobieren

Wer immer schon mal wissen wollte, was Qi Gong ist und wie es wirkt, ist am Samstag, 16. November, von 11:15 bis 15.15 Uhr im Treffpunkt an der Lessingstraße genau richtig.

Qi Gong ist eine Bewegungskunst mit sehr alter Tradition in China. Sie beinhaltet Übungen zur Konzentration und Meditation sowie Kampfsportelemente. Wörtlich übersetzt bedeutet „Qi“ Energie oder Atem und „Gong“ Arbeit oder Können. Durch die Atem- und Bewegungsformen soll das „Qi“ in Fluss geraten und in die richtigen Bahnen gelenkt werden.

Qi Gong ist geprägt durch langsame und bedächtige Bewegungen. Es sieht aus wie eine Mischung aus Gymnastik, Meditation und Kampfsport. „Durch die sanften Bewegungen trägt es zur Gesundung und Harmonisierung des Menschen bei,“ sagt Dozentin Betty Schramm. „Qi Gong ist für jeden geeignet, auch für Menschen, die sich nur eingeschränkt bewegen können. Es sorgt für eine gute Haltung und Atmung und baut Stress ab.“

Wer diese „Entschleunigungsmethode“ einmal ausprobieren möchte, hat am Samstag, den 16.11.13, von 11:15 bis 15.15 Uhr einmal Gelegenheit dazu. „Wir möchten durch diesen Kompaktkurs am Samstag allen Interessierten die Möglichkeit bieten, sich mit Qi Gong vertraut zu machen“, erläutert die VHS-Leiterin Sabine Ostrowski. „Wer dann Gefallen daran findet, kann ab Januar 2014 in einen wöchentlich stattfindenden Kurs einsteigen, um durch regelmäßige Praxis seine Lebensenergie zu steigern und zu einer seelischen und körperlichen Ausgeglichenheit zu finden.“

Der Kurs „Qi Gong Kompakt“ findet im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ statt und umfasst 5 Unterrichtsstunden. Anmeldungen für den Kurs Nr. 3114, für den eine Teilnahmegebühr in Höhe von 10,00

€ zu entrichten ist, 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 vhs.bergkamen.de oder www.bergkamen.de anmelden.

Neu im Kamener Krankenhaus: Yoganastik für Schwangere

Für Schwangere beginnt in der Elternschule des Hellmig-Krankenhauses am Dienstag, 12. November, von 18.30 bis 20 Uhr der neu Kurs Yoganastik.

„Besonders in der Schwangerschaft ist es wichtig, Zeiten der Ruhe und Ausgeglichenheit für sich zu finden“, so Marianne Künstle, Leiterin der Elternschule. Yogaübungen lassen die Teilnehmerinnen Anspannung und Entspannung erfahren. Das Kind soll durch die bewußte und tiefe Yoga-Atmung mit besonders viel Sauerstoff und Energie versorgt werden.

Yogaübungen geben innere Ruhe und wirken nervenstärkend. Sie lindern Schwangerschaftsbeschwerden wie Rückenschmerzen oder Kreislaufprobleme. Yoga ist zudem eine gute Vorbereitung auf die Geburt. „Indem die Frau lernt, bewusst tief und lang zu atmen, kann der Wehenschmerz besser veratmet werden. Yogaübungen wirken ausgleichend und harmonisierend“, so Marianne Künstle. Gleichzeitig unterstützen gymnastische Übungen die Vorbereitung auf die Geburt.

Dieses Seminar kann zu jedem Zeitpunkt der Schwangerschaft besucht werden. Es gilt als schwangerschaftsbegleitende Maßnahme und ist somit sowohl zum Beginn als auch zum Ende einer Schwangerschaft ein interessantes Angebot.

Interessierte können sich melden unter der Telefonnummer 0231-922 1252 oder per e-Mail an elternschule@klinikum-westfalen.de.

Stadtmuseum präsentiert Kostbarkeiten aus der Sammlung Fritz Stoltefuß

Der Künstler und Pädagoge Fritz Stoltefuß ist weit über die Bergkamener Kunstszene hinaus bekannt. Die neue Sonderausstellung des Stadtmuseums, die am Freitag, 8. November, um 19 Uhr eröffnet wird, ist aber nicht seinem eigenen Werk gewidmet. Gezeigt werden vielmehr die vielen Kostbarkeiten, die er in den zurückliegenden Jahrzehnten gesammelt hat.



Stoltefuß hat vor vielen Jahren begonnen, Kunstgegenstände zu sammeln. Anfangs beschränkte sich das Sammeln auf wertvolle zeitgenössische Grafiken. Später kamen Skulpturen, Glasobjekte, Paperweights, Porzellanfiguren, Ölgemälde und Kunst aus vielen Teilen Europas, Afrikas und Asiens dazu.

Daraus ist im Laufe der Zeit eine überbordend umfangreiche Sammlung entstanden, die durch die Persönlichkeit Fritz Stoltefuß und seine Vorlieben geprägt ist. „Ich bin kein echter Sammler, ich sammle nur Schönes und Interessantes“, ist das Credo von Fritz Stoltefuß und diesem ist er seit über vierzig Jahren treu geblieben. Einen Querschnitt durch diese umfangreiche, höchst sehenswerte Sammlung zeigt das Stadtmuseum unter dem Titel „Zwischen Kunstkabinett und Wunderkammer“.

Begrüßt werden die Gäste der Ausstellungseröffnung durch den Vorsitzenden des Bergkamener Kulturausschusses Thomas Grziwotz. Was den bekannten Künstler und Sammler bewegt und treibt, erfährt man in einem Gespräch zwischen der Museumsleiterin Barbara Strobel und Fritz Stoltefuß.

Rekordbeteiligung beim 3. Bergkamener Rudelsingen erwartet

Eine Rekordteilnahme erwartet Organisator Detlef Göke beim 3. Bergkamener Rudelsingen am Donnerstag, 28. November, ab 19.30 Uhr in der Gaststätte Haus Schmülling in Overberge. Der 300. Gast darf sich auf eine Überraschung freuen.



Der Eintritt kostet 8 Euro. Eine Anmeldung ist im Internet erwünscht unter www.rudelsingen.de.

Mit dabei ist natürlich Vorsänger David Rauterberg. Er bringt zur musiklischen Begleitung einen Pianisten mit.

Was ist »RUDELSINGEN«?

In lockerer Atmosphäre treffen sich Menschen jeden Alters und singen gemeinsam Hits und Gassenhauer von damals bis heute. Dabei werden sie live vom Sänger und Pianisten begleitet. Die Texte werden per Beamer an die Wand projiziert.

Hits und Gassenhauer

Von ABBA, Adele, Beatles, über Elvis, Grönemeyer, Lindenberg, Marius, und Nena bis zu Prince, Rolling Stones, Udo Jürgens und viele viele mehr!

Jede Anmeldung garantiert einen festen Platz auf der exklusiven Gästeliste.

„Bergschäden und Schadensersatz wg. RAG-Erschütterungen“

„Bergschäden und Schadensersatz wg. RAG-Erschütterungen“ (zw. 2004 und 2010, Bergwerk Ost) lautet der Titel einer Informationsveranstaltung des Aktionskreises Wohnen und Leben Bergkamen am Freitag, 08. November, um 20 Uhr in der Hellweg-Hauptschule, Rünther Straße 80, in Bergkamen-Rünthe (Klassenraum). Referenten sind zweiRechtsanwälte einer Düsseldorfer Kanzlei.

Nachfragen/Anmeldungen bei:

Aktionskreis Wohnen und Leben Bergkamen e.V., Karlheinz Röcher, Tel.: 02389-535302, mobil: 0177-8780397, eMail: AK-Zukunft-Bergkamen@web.de

---

Kabarett-Reihe: 1. Bergkamener Lachnacht im studio theater

Im studio theater bergkamen wird am Freitag, 15. November, ab 20 Uhrkräftig gelacht! Mit der 1. Bergkamener Lachnacht erwartet das Publikum ein hochkarätiger kabarettistischer Mix quer durch die Republik: Die Moderation übernimmt der Südhesse Frederic Hormuth, der tagesaktuelles Kabarett mit garstiger Alltagssatire mischt.



Frederic Hormuth

Hinzu gesellen sich wunderbare Kollegen wie HG Butzko, Gast in allen Kabarettsendungen des deutschen Fernsehens und Erfinder des „Kumpel-Kabaretts“, Lutz von Rosenberg Lipinsky, der sich der Ängste der Besucher annimmt, die im oberfränkischen Bayreuth geborene Mia Pittroff, die über alles spricht, außer über Männer, und der Klavierkabarettist Daniel Helfrich, der auftaucht aus der geistigen Tiefe, die sich in unserer Gesellschaft breitgemacht hat und sie gnadenlos aufdeckt.

Mia Pittroff



Mia Pitroff

wurde 1980 im oberfränkischen Bayreuth geboren und verlebte dort eine glückliche und Co2-haltige Kindheit an der Autobahnausfahrt Nord. Wenn man in ihrem Programm nach einem so gut wie vergeblich sucht, dann sind es Männer. Die tauchen

in Mia Pittroffs Universum vereinzelt und eigentlich nur am Rande auf. Und das ist gut so. Mia Pittroff, das ist weibliche Komik, die ohne „er-sagt-sie-sagt-Vergleiche“ auskommt. Gibt es doch so viel spannendere Themen: Die Entsorgung eines Laminatfußbodens wird bei Mia Pittroff zum tiefemotionalen Moment, der Abschluss einer Rentenversicherung zum historischen Höhepunkt und selbst zum Thema Parkplatzsuche hat die studierte Germanistin noch ein Vierminuten-Lied mit abschließender Splatter-Szene in Petto.

Frederic Hormuth

Hier paart sich intellektuelle Schärfe mit südhessischem Draufgängertum. Er verbeißt sich verspielt in die Politik, verteilt kokett Streicheleinheiten und zückt dann wieder die verbale Peitsche. Mit scharfer Zunge und einer Extraportion Aberwitz fragt er sich, wo wir stehen, wo es hingeht und wer unterwegs liegen geblieben ist. Das Ergebnis ist ein urkomischer Ausputz aller Hirnwindungen und die hemmungslose Lockerung der Lackmuskulatur.

HG Butzko



HG Butzko

Er ist Gast in allen Kabarettsendungen des deutschen Fernsehens, Erfinder des „Kumpel-Kabaretts“ und stellt

Ausschnitte aus seinem aktuellen Soloprogramm „Verjubelt“ vor. Ausgangspunkt ist der legendäre Satz des Fußballspielers George Best, der mal sagte: „Das meiste Geld hab ich für Frauen und Autos ausgegeben. Den Rest hab ich verjubelt. “Und schaut man sich um in der Welt, gewinnt man den Eindruck, als hätte diese Philosophie inzwischen Denken und Handeln in Politik und Wirtschaft komplett übernommen, ganz so, als regiert das Motto: „Lieber zu früh gefreut, als zuletzt gelacht.“

Lutz von Rosenberg Lipinsky



Lutz von Rosenberg Lipinsaky

erklärt uns: Egal, wo wir wohnen, wir leben alle in Furcht. Der Mittelstand hat Angst vor dem sozialen Abstieg. Die Unterschicht befürchtet, dass RTL sie nicht mehr übertragen und die Oberschicht, dass Westerwelle sie nicht mehr mit ins Ausland nehmen könnte. Der Cabrio-Fahrer fürchtet sich vor dem Wildwechsel, der Bahnpassagier vor dem Personenschaden. Die Vertriebenen haben Angst vor den Zuwanderern und Schalke 04 vor der Meisterschaft. Sorgen machen wir uns schon lange nicht mehr – wir leben in offener Angst. Lutz von Rosenberg Lipinsky aber stellt sich. Denn er ist ein respektabler Angstgegner. Er lässt es raus – für uns alle. Das ist Coaching für die Seele, Training für den Geist, Massage für das Zwerchfell.

Daniel Helfrich



Daniel Helfrich

spielt aus seinem aktuellen Programm „MusiZierFische“ und ziert sich dabei nicht, so manchen tollen Hecht zu entlarven. Sie erfahren aber nicht nur Unterwasseransichten, nein, er taucht auch immer wieder auf aus der geistigen Tiefe, die sich in unserer Gesellschaft breit gemacht hat und deckt sie gnadenlos auf. Es ist Helfrichs Stil zu stilisieren. Sein ganzes Herzblut strömt dabei in geschliffenste Sprachkunst. Er will nicht nur wortspielen, sondern auch sprachbeißen.

Tickets gibt es im Kulturreferat Bergkamen (Tel.: 02307/965-464), im Bürgerbüro und an der Abendkasse! Weitere Infos: www.bergkamen.de

---

Großer Zulauf beim

Berufsinformationsabend der Realschule Obeaden

Zahlreiche interessierte Schülerinnen und Schüler sowie deren Eltern begrüßte Schulleiter Godehard Stein zum Berufsinformationsabend der Realschule Oberaden.



Azubis des Bergkamener Bayerwerks informierten über die Asbildungsangebote.

Nachdem der neunte Jahrgang die Ergebnisse der Potentialanalyse durch den TÜV-Nord erhalten hatten, stellten sich neben einigen weiterführenden Schulen aus dem Kreis viele Unternehmen vor. Es entwickelte sich ein reger Austausch an den jeweiligen Ständen. Besonders gefragt waren die Auszubildenden der Firmen, die konkrete Fragen zum Berufsalltag kompetent zu beantworten wussten.
Am Ende der Veranstaltung hatten die Schülerinnen und Schüler der Jahrgänge 8 bis 10 wertvolle Erfahrungen gesammelt, um ihre beruflichen Perspektivplanungen voranzutreiben.



Info-Stände des Krankenhauses Werne und der Bundeswehr.



Second-Hand-Markt rund um das Baby im Hellmig-Krankenhaus

In Zusammenarbeit mit dem Familienservice der Stadt Kamen organisiert die Elternschule des Klinikums Westfalen am Samstag, 9. November, von 10 bis 12.30 Uhr einen Second-Hand-Markt im Hellmig-Krankenhaus.

Die Besucher finden dort Schwangerschaftsbekleidung, Erstlingsausstattung, Kinderkleidung für Kinder im Alter von 0 bis 2 Jahren. Auch Kinderwagen, Wiegen, Spielzeug und alle weiteren wichtigen Dinge rund um das Kind werden angeboten.

Die „Wiederverwertungsbörse“ macht es möglich, dass alles, was in der einen Familie nicht mehr gebraucht wird, anderen Familien für ihre Sprösslinge angeboten werden kann. Gerade im Hinblick auf das kommende Nikolaus- und Weihnachtsfest lohnt sich ein Besuch im Hellmig Krankenhaus, denn auch Spielzeug kann gebraucht, aber gut und günstig erworben werden. Alle Interessenten sind eingeladen zu einem Bummel entlang der Stände in gemütlicher Atmosphäre.

Sigrid Tech vom Familienservice der Stadt Kamen wird beim Second-Hand-Markt zudem neue Informationen für werdende und junge Eltern in Kamen bereithalten, Marianne Künstle stellt dort die Angebote der Elternschule vor.

Weitere Informationen gibt es bei Marianne Künstle, Telefon 0231-922 1252 oder per e-mail an elternschule@klinikum-westfalen.de

---

GSW-Preise für Gas und Strom bleiben stabil – beim Wasser steigt es leicht an

Trotz steigender gesetzlicher Umlagen und Abgaben, erschwerten Rahmenbedingungen durch die Energiewende und die Regulierung, bleiben die Strompreise der GSW nach dem kommenden Jahreswechsel stabil. Auch die Erdgaspreise bleiben auf konstantem Niveau. Somit gute Nachrichten für die Kunden der GSW.

„Im Jahr 2014 besteht der Strompreis der GSW für einen Haushaltskunden mit 3.000 Kilowattstunden Jahresverbrauch in der Grundversorgung aus 52 Prozent Steuern, Umlagen und

Abgaben. Auf den Stromeinkauf und den Vertrieb entfallen 29 Prozent. Die restlichen 19 Prozent sind der Netznutzung zuzuordnen. Allein die weiter stark gestiegene EEG-Umlage macht rund 21 Prozent des Strompreises aus. Wir haben alle Faktoren in die Waagschale gelegt mit dem Ergebnis, dass die GSW zum 01.01.2014 keine Strompreisanpassung für die Grundversorgung und die Sonderabkommen – wie zum Beispiel GSW.Fashion – durchführen werden. Wir werden in den nächsten Monaten die energiepolitischen und energiewirtschaftlichen Rahmenbedingungen weiter aufmerksam beobachten.“, so Jochen Baudrexl, Vorsitzender Geschäftsführer der GSW.

Einziger Wermutstropfen: Aufgrund gestiegener Betriebs- und Bezugskosten müssen die GSW erstmals seit fast acht Jahren den Wasserpreis um etwa 7 Prozent anpassen. Für einen typischen Haushalt mit einem jährlichen Wasserverbrauch von 120 Kubikmetern bedeutet die Preisanpassung monatliche Mehrkosten in Höhe von 2,03 EUR.

„Die GSW sind mit der kommunalen Wasserversorgung in Kamen, Bönen und Bergkamen beauftragt. Preisanpassungen werden tatsächlich nur dann vorgenommen, wenn unvermeidbare Kosten weitergegeben werden müssen. Die GSW garantieren eine hohe und einwandfreie Wasserqualität im Versorgungsgebiet“, so das Unternehmen am Mittwoch.

Über die Werte kann man sich jederzeit im Internet unter www.gsw-kamen.de informieren.

„Arbeit und Leben“ und VHS

bieten Persönlichkeitstraining an

Arbeit und Leben bietet in Kooperation mit der VHS Bergkamen Persönlichkeitstraining mit Felizitas Kaluzny an Es findet in kompakter Form im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ am 15. und 16. November statt.

„Die Art und Weise, wie wir von unseren Mitmenschen wahrgenommen werden, hat einen entscheidenden Einfluss auf den Erfolg unserer Berufs- und Lebensgestaltung“, sagt Dozentin Felizitas Kaluzny. „Das Wissen um die eigenen Stärken und Schwächen ist ein erster Grundstein für eine gelungene Darstellung unserer Persönlichkeit. Es ist eine gelungene Präsentation nach außen und ist ein Werkzeug, mit dem wir die uns gesteckten Ziele kreativ anstreben können.“

Das Herausarbeiten des persönlichen Profils im Rahmen des Kurses soll die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dazu befähigen, in eine Diskussion über Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung zu treten. Dieses Wochenendseminar soll die Teilnehmenden in die Lage versetzen, eigene Stärken besser hervorzuheben und die eigenen Schwächen gekonnter zu relativieren und den Umgang mit ihnen zu verbessern. „So gelangen die Teilnehmenden zu einer verbesserten Selbstdarstellung in Harmonie mit den eigenen Möglichkeiten“, sagt Kaluzny.

Die Kurszeiten sind im Einzelnen: Freitag, 15. November, 19.00 – 22.00 Uhr, und Samstag, 16. November, 9.00 – 16.00 Uhr. Zur Teilnahme an diesem Wochenendseminar mit Kursnummer 1003 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Anmeldungen für diesen Kurs, für den ein Kursentgelt Höhe von 5,00 € zu entrichten ist, 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 / 284952 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über vhs.bergkamen.de oder www.bergkamen.de anmelden.

Mensa-Team der Gesamtschule hat Generalprobe fürs neue Mittagessen mit Bravour gemeistert

Das Team des Mensa- & Bistro-Vereins der Willy-Brandt-Gesamtschule hat am Dienstagmittag auch die letzte große Generalprobe mit Bravour gemeistert. Gegen 13.30 Uhr verließ der auch letzte der rund 170 Schülerinnen und Schüler des 10. Jahrgangs satt und zufrieden die Mensa. Die Pizzen und das Tagesgericht, die Salatbar sowie die Nudel- und die Nachtischtheke war reichlich abgeräumt.



Pizza Margherita gehört am 11.11. zum Standardangebot.

Hinzu kommt ein Tagesgericht, Nudelgerichte, frische Salate und diverse Nachspeisen.

Das Mensa-Team um die neue Geschäftsführerin Christina Dittmar sowie deren Helfer aus einer 9. Klasse zeigten sich gut vorbereitet für den kommenden Montag. Ab dem 11. November bietet der Mensa & Bistro-Verein vier Mal in der Woche im Abonnement solch ein breites Mittagessen-Angebot an. Nur ganz so stressig wie am Dienstag wird es wohl zunächst nicht werden.

Die Abo-Zahlen hinken kurz vor dem Start etwas hinter den Erwartungen zurück. Vereinsvorsitzender Reinhard Kuhfuß vermutet, dass trotz aller innerschulischer Werbung längst nicht alle Schülerinnen und Schüler und vor allem nicht deren Eltern von diesem Angebot Kenntnis erhalten haben. Vor allem bei denjenigen, die aus dem Bildungs- und Teilhabepaket einen Anspruch auf einen kräftigen Zuschuss durch das Jobcenter haben, ist das Interesse noch sehr gering. Nur 12.80 Euro brauchen deren Eltern monatlich aufzubringen. Ihre Kinder erhalten dafür vier Mahlzeiten pro Woche.

Gesundes Mittagessen gehört zum Schulbetrieb



Die Salat- und Nudelbar.

Das Normal-Abo kostet 45 Euro. Wer nur ein oder zwei Mal pro Woche essen möchte, zahlt entsprechend weniger. Auch diese Abo-Form müsse ebenso stärker publik gemacht werden wie das Sonderkündigungsrecht der 10.-Klässler für das zweite Schulhalbjahr. Viele von ihnen werden lange vor den Sommerferien mit ihren Abschlusszeugnissen die Schule verlassen.

„Das neue Angebot ist keine Reaktion auf die Kritik am Mensa-Essen“, betonten Schulleiterin Ilka Detampel und Reinhard Kuhfuß. Die Schülerinnen und Schüler verbrächten immer mehr Zeit in der Schule. Deshalb sei es unbedingt notwendig, ihnen eine reichhaltige und gesunde Mahlzeit anzubieten.

Außerdem werde das Mittagessen jetzt immer auch stärker in das pädagogische Konzept der Bergkamener Gesamtschule eingebunden, erklärte Ilka Detampel. Dazu gehört das Gemeinschaftserlebnis, gemeinsam mit den Mitschülern zu essen. Außerdem werden die Schüler aktiv in den Mensa-Betrieb integriert.

Auf die Mithilfe der Schüler angewiesen



Blick in die Spülküche

Jede Klasse wird sich künftig an der Ausgabe der frisch

hergestellten Salate und der Nachspeisen, aber auch an den Aufräumarbeiten beteiligen. Das und natürlich das gute Essen wird nach Überzeugung der Schulleiterin die Identifikation mit der Schule fördern.

Das neue Angebot hat den Mensa- und Bistro-Verein nicht nur organisatorisch einiges abverlangt. Er hat rund 20.000 Euro in neue Geräte, Geschirr und Besteck investiert. Einiges Notwendige wie etwa eine große Spülmaschine musste er vorerst auf die Wunschliste setzen. Der Verein sei deshalb auf Spenden angewiesen, betonen Ilka Detampel und Reinhard Kuhfuß.