

# VHS-Kurs „MS Office 2010 Professional“ macht fit für das Büro

**Einen** Grundlagen-Kurs in MS Word, MS Excel und MS PowerPoint, den wichtigsten Bestandteilen des Software-Pakets „MS Office 2010 Professional“, bietet die Bergkamener Volkshochschule an zwei aufeinanderfolgenden Samstagen, 16. und 23. November an.

Unter den in Deutschland vertriebenen Office-Paketen gehört MS Office 2010 zu den Marktführern und ist daher in vielen Büros zu finden. Office-Pakete sind Zusammenstellungen mehrerer inhaltlich und formal aufeinander abgestimmter Anwendungsprogramme, die für typische Büroarbeiten verwendet werden. Schwerpunkte von MS Office sind das Textverarbeitungsprogramm MS Word, das Tabellenkalkulationsprogramm MS Excel und das Präsentationsprogramm MS PowerPoint. Im Rahmen eines Wochenendkurses führt Dozent Marcus Garand Interessierte in die Grundlagen dieser Standardanwendungsprogramme ein.

„Für berufstätige Menschen, die einen Büroarbeitsplatz haben, sind diese Kenntnisse unerlässlich“, sagt Patricia Höchst, die den Fachbereich „EDV und berufliche Bildung“ bei der VHS Bergkamen verantwortet. „Daher bieten wir regelmäßig Kurse für die Handhabung von MS Office Produkten an. Nach Besuch dieses Grundlagenkurses können bei Interesse aufbauende Kurse für die einzelnen Programme gebucht werden.“

Die Teilnehmenden sollten solide Grundkenntnisse in der Handhabung eines PC mitbringen. Der Kurs findet im EDV-Raum im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ an zwei aufeinander folgenden Samstagen statt, am 16. November und am 23. November, jeweils von 9.00 bis 14.00 Uhr. Der Kurs umfasst 12 Unterrichtsstunden und kostet 27,60 €.

Für diesen Kurs mit Kursnummer 5201 ist eine vorherige Anmeldung zwingend erforderlich. 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](http://www.bergkamen.de) oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

---

## **Helios Theater spielt zwei Stücke fürs ganz junge Bergkamener Publikum**

In der zweiten Novemberhälfte ist das Helios Theater Hamm in der Region unterwegs zu den jüngsten Theaterfreunden. Eine Station ist Bergkamen.



Szene aus „Am Faden“

entlang“

Im studio theater das Stück „Am Faden entlang für Menschen ab 2 Jahren am Samstag, 16. November, und am Sonntag, 17. November, jeweils ab 16 Uhr gezeigt. Für die etwas älteren Kinder ab 4 Jahren ist das Stück „Suche Finde Freund“ gedacht, das am Donnerstag, 21. November, um 10 und um 11.30 Uhr gezeigt wird.

Ein Hinweis an die Eltern: Sie sollten sich nicht durch die Beschreibung der beiden Theaterstücke „abschrecken“ lassen. Kinder im Vorschulalter erleben Theater ganz anders als Erwachsene. Was wir langweilig oder schwierig empfinden, ist für die Jüngsten eine tolle Sache. Beide Stücke werden vom Helios Theater bereits seit Monaten vor dem jungen Publikum mit großem Erfolg gespielt.

Der Eintrittspreis beträgt 3 Euro pro Kind und in einer Gruppe 2,50 Euro. Im Vorverkauf gibt es die Eintrittskarten im Kulturreferat bei Andrea Knäpper, 02307/965464.

**Zum Inhalt der beiden Stücke**

## **SUCHE FINDE FREUND**

für Menschen ab 4 Jahren – *Ein Spiel mit Worten*



## Szene aus „Suche Finde Freund“

Den Mund aufmachen, die Zunge rollen, die Lippen aufeinander pressen – schon purzeln da Töne raus. Töne und Buchstaben und Silben und Worte und Reime. Was für ein wunderbares Spielzeug! Die kann man sich zuflüstern oder zurufen und zackzack – ist da ein Rhythmus. Und singen kann man ja auch. Eine kleine Melodie. Zusammen.

Da sind zwei, die suchen einen Freund – einen echten. Doch wie findet man den? Und wo? Wie gibt er sich zu erkennen? Überall suchen sie und schließlich... finden sie ihn, nein, finden sie sich – ja, Freund gefunden!

Voller Leichtigkeit hat Regisseurin Barbara Kölling in dieser Inszenierung Sprachspiele, Klang, Musik und Gesang mit einer Geschichte über Freundschaft verwoben.

## **Am Faden entlang**

**für Menschen ab 2 Jahren**



„Am Faden entlang“

Stricknadeln klackern, aus Bergen von Schurwolle formen sich einzelne, filigrane Gestalten, bevor sie wieder im großen Wollhaufen verschwinden, die Spieler kuscheln sich in wärmende



# Viertklässler

Schüler eignen sich auch als Lehrer – das ist das Ergebnis eines außergewöhnlichen Projekts an der Freiherr-vom-Stein-Realschule. Deren Klasse 10 vermittelt Viertklässlern von Bergkamener Grundschulen Kenntnisse in unterschiedlichen naturwissenschaftlichen Disziplinen – zum beiderseitigen Vorteil.



Projektleiterin Klaudia Uitz-Blickling (1.v.l.) von der Freiherr-vom-Stein-Realschule führt mit Schülern Versuche zur Wärmelehre durch. Dr. Stefan Klatt (2.v.r), Standortleiter Supply Center Bergkamen, zeigt sich beeindruckt von der Vielfalt der Experimentiermöglichkeiten.  
Foto: Bayer

Die Realschüler sammeln erste pädagogische Erfahrungen, die Grundschüler erhalten Einblicke in naturwissenschaftliche Arbeitsweisen. Dieses bemerkenswerte Kooperationsprojekt fördert die Bayer Science & Education Foundation mit 3.200 Euro.

„Die Bayer-Stiftung begrüßt dieses innovative Projekt, weil es naturwissenschaftliche Grundkenntnisse fördert, das Selbstbewusstsein der ‚Schüler als Lehrer‘ stärkt und zudem die Sozialkompetenz durch experimentelle Gruppenarbeiten ausbaut“, betont Thimo V. Schmitt-Lord, Vorstand der Bayer Science & Education Foundation. Mithilfe der Fördermittel hat die Freiherr-vom-Stein-Realschule Materialien – Hefte, Stifte, Folien und vor allem Experimentierkästen – angeschafft, die es erlauben, den Schülern so faszinierende Dinge wie Magnetismus, Wärme- und Elektrizitätslehre näher zu bringen.

„Wir freuen uns sehr, dass unsere Schülerinnen und Schüler dazu beitragen, Viertklässler für naturwissenschaftliche Themen zu interessieren“, hebt Physik- und Chemielehrerin Klaudia Uitz-Blickling vor. Damit nehmen sie den Grundschulern die mögliche Scheu vor Neuem, wecken die Neugier auf Unbekanntes und erleichtern ihnen auf diese Weise den späteren Übergang zur weiterführenden Schule. Dass dieser spezielle Unterricht am Nachmittag erfolgte, minderte die Freude darauf nicht im Geringsten. Uitz-Blickling bestätigt: „Alle Beteiligten waren mit großem Eifer bei der Sache.“

Der Stiftungsrat der Bayer Science & Education Foundation wählte dieses Schulprojekt in der aktuellen Förderrunde neben 53 weiteren pädagogisch anspruchsvollen Bildungsprojekten aus. Das Bayer-Schulförderprogramm unterstützt Lehrer im Umfeld der deutschen Bayer-Standorte bei ihren Anstrengungen, den naturwissenschaftlich-technischen Unterricht attraktiver und innovativer zu machen. Seit Programmstart im Jahr 2007 förderte die Bayer-Stiftung bereits 315 Schulprojekte mit der Gesamt-Summe von 3,1 Millionen Euro. In Bergkamen und Umfeld wurden bisher 25 Projekte mit insgesamt 132.600 Euro unterstützt.

Mehr Informationen zur Bayer Science & Education Foundation sowie Förderanträge unter <http://www.bayer-stiftungen.de>.

---

# Weg für Campingplatz und neues Feuerwehrgerätehaus in Rünthe geebnet

20 Millionen Euro wird die Stadt Bergkamen in den kommenden zwei Jahren investieren. Neben dem Großprojekt „Wasserstadt Aden“ sind davon 2,5 Millionen Euro für den Neubau des Feuerwehrgerätehauses in Rünthe und 1,5 Millionen Euro für den Ankauf von zwei Grundstücken für die Nord-Erweiterung der Marina bestimmt.



Der geplante Campingplatz in Rünthe ist jetzt ein Stück näher gerückt.

Inzwischen sind die beiden Eigentümer der Grundstücke für die Norderweiterung verkaufswillig. Hierbei handelt es sich um das Gelände der ehemaligen Gärtnerei Storbeck und des westlich daran anschließenden landwirtschaftlich genutzten Bodens bis zum Wald. Hier zogen sich die Gespräche über Jahre hin. Teilweise scheiterten die Verhandlungen auch an den in den Augen der Stadt überzogenen Preisvorstellungen.

Eine Überlegung ist, die Norderweiterung mit weiteren



Freizeitangeboten und auch mit dem Bau eines ökologischen Campingplatzes zu verbinden. Dieser Campingplatz könnte sich wegen seiner Nähe zu den Autobahnzufahrten sehr schnell einer ähnlich großen Beliebtheit erfreuen wie der Wohnmobilhafen in der Marina. Wohnmobil-Reisende könnten dann auch einen längeren Aufenthalt planen, als es bisher möglich ist.



Feuerwehrgerätehaus Rünthe

Die Glühweinparty der Löschgruppe Rünthe am 30. November ist dann wohl auch die Abschiedsparty für die Feuerwehrleute von ihrem betagten Gerätehaus. Im Dezember sollen sie zu ihrer Zwischenunterkunft am Schacht III umziehen. Der Abbruch des Gebäudes, für den inzwischen auch die Genehmigung vorliegt, beginnt dann im Januar, kündigt 1. Beigeordneter Horst Mecklenbrauck an. Für den Neubau hat er für 2014 und 2015 insgesamt 2,5 Millionen Euro vorgesehen.

---

**Kämmerer Horst Mecklenbrauck:  
2014 steigt allein die**

# Hundesteuer

Die geplante Erhöhung der Hundesteuer ist heftig umstritten, jedenfalls bei den Hundebesitzern. Was sie jetzt vielleicht trösten mag: Hier erfolgt im kommenden Jahr durch die Stadt Bergkamen der einzige Dreh an der Steuerschraube.



Die Grundsteuer bleibt 2014 wie geplant stabil und auch der Hebesatz für die Gewerbesteuer wird nicht, wie eigentlich vorgesehen, von 470 auf 480 angehoben. Nur für jeden Hund soll weiterhin ein Euro pro Monat in die Stadtkasse fließen.

Dass sich Kämmerer Horst Mecklenbrauck damit zufriedengibt, hat weniger damit zu tun, dass sein 23. Haushaltsentwurf auch sein letzter ist, weil er Anfang April 2014 seinen Ruhestand antritt. Er geht vielmehr davon aus, dass die neue Bundesregierung die Städte und Gemeinden erheblich bei den Sozialausgaben entlasten wird. Das sei kein Wunschdenken, betont er, sondern fuße auf bereits gefasste Beschlüsse des Bundesrats und des Bundestags, aber auch auf den Ergebnissen der zurzeit laufenden Koalitionsverhandlungen.

Mecklenbrauck wies darauf hin, dass insbesondere Bayern darauf dränge, der der Bund die Eingliederungshilfen für behinderte Menschen übernimmt: „Die CSU geführte bayrische Landesregierung wird dies bei den jetzt aufgenommenen Koalitionsverhandlungen in Berlin sicher durchsetzen wie die Maut.“ Allein dies würde Bergkamen jährlich sechs bis sieben Millionen Euro mehr in die Kasse bringen. Auch von der Verhandlungsführerin der SPD, Hannelore Kraft, erwartet Mecklenbrauck, dass sie sich für eine Stärkung der Kommunalfinanzen starkmacht.

Es werden übrigens nicht nur keine weiteren Steuern erhöht, es werden auch bei den Ausgaben der Ämter der Stadtverwaltung laut Mecklenbrauck 2014 keine weiteren Kürzungen vorgenommen.

Sollten die Erleichterungen durch den Bund nicht kommen, dann müssen die geplanten Anhebungen der Grund- und der Gewerbesteuer 2015 vorgenommen werden. Dies sei dann aber eine Aufgabe des im Mai 2014 neu gewählten Stadtrats und des neuen Kämmers, sagte Mecklenbrauck.

---

## **Einbrecher nehmen gleich den ganzen Zigarettenautomaten mit**

In der Nacht zu Donnerstag drangen unbekannte Täter durch ein Fenster in ein Restaurant an der Lünener Straße ein. Hier entwendeten sie einen Zigarettenautomat mit Inhalt. Wer hat Verdächtiges bemerkt? Hinweise bitte an die Polizei in Bergkamen unter der Rufnummer 02307 921 7320 oder 921 0.

---

## **Miauen war kein Ventilschaden – Kätzchen aus Motorraum gerettet**

Wenn aus dem Motorraum seltsame Geräusche kommen, denken

erfahrene Autofahrer an einen Ventilschaden oder an ähnliche Probleme. Im Parkhaus an der Merschstraße in Lünen war aber die Verursacherin eine kleine Katze, die sich am Mittwochmorgen unter eine Motorhaube verkrochen hatte.



Ein 48-jähriger Autofahrer aus Münster hatte in der sechsten Etage des Parkhauses das Wehklagen der kleinen Katze. Wie er selbst berichtete, befreite er die kleine Katze und rief die Polizei.

Die kleine „Stubentigerdame“ wurde durch die Beamten in Obhut genommen und befindet sich mittlerweile in guten Händen.

---

## **Samstag Pflanzaktion im Bergkamener Jubiläumswald: über 400 Bäume**

Bei der Herbst-Pflanzaktion im Bergkamener Jubiläumswald am kommenden Samstag, 9. November, um 11 Uhr wird der Baumbestand die 400er Marke deutlich überschreiten.



Im Oktober fand mit Vertretern der vier Bergkamener Partnerstädte eine Baumpflanzaktion „außer der Reihe“ statt.

„Ich freue mich sehr, dass unser Angebot so gut angenommen wird und der Baumbestand um weitere 30 Bäume wachsen wird“, sagt Bürgermeister Roland Schäfer. „Wir werden bei diesem 16. Pflanztermin nunmehr die „400er Marke“ überschreiten und einen Baumbestand von insgesamt 421 Bäumen erreichen“.

„Alle Baumpaten haben bereits schriftlich eine Einladung erhalten. Natürlich sind auch alle „Altpflanzer“ zu dem Pflanzfest herzlich eingeladen“, sagt Manfred Turk, Fachdezernent Innere Verwaltung von der Stadt Bergkamen.

Auf der „neuen“ Fläche, angrenzend an die bestehende „Erstfläche“, zwischen Hauptfriedhof und Kuhbachtrasse können Interessierte an festgelegten Terminen im Frühjahr und Herbst einen Baum für ein besonderes Ereignis, wie z.B. *Jubiläum*, Geburtstag, Taufe, pflanzen. Zur Auswahl stehen heimische Gehölze wie Ahorn, Buche, Esche, Linde oder Eiche, wobei die Firma Röttger Galabau GmbH & Co, KG, über die die Bäume bezogen werden, eine Anpflanzgarantie gewährt. Daher ist die Pflanzung einer Eiche nur noch im Herbst möglich, da die Vergangenheit gezeigt hat, dass bei einer Frühjahrspflanzung über die Sommermonate hinweg die Eiche zu wenig Wasser erhält und nicht anwächst.

# Bleibende Erinnerung an ein ganz besonderes Ereignis



Der Posaunenchor Bergkamen wird auch am Samstag die Pflanzaktion musikalisch begleiten.

Die Kosten für die Baumbestellung betragen 120 bis 140 Euro. „Bergkamenerinnen und Bergkamener haben mit der Pflanzung eines Baumes im Bergkamener Jubiläumswald die Möglichkeit, sich eine bleibende Erinnerung an ein ganz besonderes Ereignis im Leben zu schaffen“, sagt Bürgermeister Roland Schäfer.“

Musikalisch wird der Pflanztermin in bekannt bewährter Weise begleitet durch den Posaunenchor der Ev. Kirchengemeinde. Für das leibliche Wohl der Baumpaten nebst Gäste bzw. Familienangehörige wird natürlich gesorgt; vor Ort können kleine Speisen und Getränke erworben werden.

Für diese Pflanzaktion können leider keine Bestellungen mehr angenommen werden. Interessierte können sich bei Frau Margret Sassen, Tel. 02307/965-397, bei der Stadt Bergkamen über weitere Details informieren.

---

# Schiff Ahoi! „Werde Entdecker“ beim Yachtcharter Knuth

„Leinen los!“ heißt es am kommenden Samstag, 9. November, beim Yachtcharter Knuth. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, gemeinsam mit anderen „Entdeckern“ über den Datteln-Hamm-Kanal zu schippern und dabei das äußerst facettenreiche Angebot der Familie Knuth genauer unter die Lupe zu nehmen. Die Veranstaltung findet von 15 bis ca. 17 Uhr direkt beim Yachtcharter Knuth in der Marina Rünthe, Steg C, statt.



Gudula und Michael Knuth bieten im Rahmen der „Werde Entdecker“-Aktion die Gelegenheit, geübten Kapitänen über die Schulter zu schauen und mehr über die unterschiedlichen Boote zu erfahren. Geplant sind kleinere Rundfahrten, dazu können die Teilnehmer ihren

Nachmittagskaffee kostenfrei an Bord genießen. Selbstverständlich gibt es auf den Booten auch Tee und Gebäck.

**Bootsvermietung für kleine Gruppen, Familien und verliebte Paare**



Gudula und Michael  
Knuth

Der Sportboothafen Marina Rünthe ist bei Wassersportlern aus dem Ruhrgebiet, dem nahegelegenen Münsterland und dem Sauerland nicht mehr wegzudenken. Während die Fahrt mit den Ausflugsschiffen gerade für große Gruppen interessant ist, verzeichnen Anbieter wie der Yachtcharter Knuth eine steigende Nachfrage von kleineren Gruppen, Familien und Paaren.

Ob „HettwicHexe“ oder „Hannibal“ – Familie Knuth verchartert Yachten mit voll ausgestatteter Küche und Schlafmöglichkeiten für bis zu neun Personen. Die Boote werden dabei nicht nur innerhalb des Ruhrgebietes, sondern bis an die Nordsee oder nach Berlin verchartert. Auch Anfänger ohne Vorkenntnisse können mitschippeln, selbstverständlich immer in Begleitung eines erfahrenen Kapitäns. Ein Führerschein kann kostengünstig ab 16 Jahren bei den Yachtschulen vor Ort durch Theorie- und Praxisstunden erworben werden. Auf Wunsch bietet der Yachtcharter Knuth auch langjährigen Bootsfahrern die Möglichkeit, vorhandene Kenntnisse durch Übungsstunden aufzufrischen.

## **„Vorabend-Check-In“ ist möglich**

Familie Knuth bietet einen besonderen Service vor Ort an, der von den Bootsfreunden sehr gut angenommen wird. Wie bei einer



Flugreise können beim „Vorabend-Check-In“ die wichtigsten Vorbereitungen für die Bootsfahrt bereits einen Tag früher erledigt werden. Um 18:00 Uhr am Vorabend geben Gudula und Michael Knuth eine Einweisung in ihre Boote. Bei dieser Gelegenheit können bereits die wichtigsten Dinge an Bord verstaut werden. So steht einer entspannten Abfahrt am nächsten Morgen nichts mehr im Wege. Familie Knuth bietet nicht nur Urlaubsmöglichkeiten zu Wasser, sondern auch Ferienwohnungen an Land an. Vor oder nach der Bootsfahrt kann der Aufenthalt in Bergkamen also nach Belieben verlängert werden.

## **Mit der Marina Rünthe ist auch der Verleih gewachsen**



Marina Rünthe

Bei Familie Knuth fing alles vor 18 Jahren an, dabei kamen die beiden eher durch Zufall auf die Idee, in den Bootsverleih einzusteigen. Gudula Knuth kann sich heute keine schönere Aufgabe mehr vorstellen: „Wir waren bereits beim Start der Marina Rünthe mit dabei. Am Anfang wurden wir wegen unserer Idee noch belächelt, aber wir haben Ausdauer bewiesen und können unseren Gästen heute eine komfortable Möglichkeit bieten, entspannt zu reisen. Und dazu noch die sehr persönliche Betreuung, das kommt bei unseren Gästen gut an.“

Bei diesem persönlichen Engagement verwundert es kaum, dass sich der Yachtcharter einer sehr guten Nachfrage erfreut,

weshalb Gudula Knuth und ihr Mann Michael zu einer frühzeitigen Buchung raten. Wer noch unschlüssig ist, welche Route für ihn und seine Gruppe die richtige ist, dem helfen die Knuths mit ihrer jahrelangen Erfahrung ebenfalls sehr gerne weiter. Dabei werden die Tourenvorschläge sowohl von größeren Gruppen als auch von Pärchen für romantische Aufenthalte nachgefragt. Wie seit vielen Jahren können sich Interessierte durch das Team vom Yachtcharter Knuth auf der „Boot“ in Düsseldorf, in der Zeit vom 28.-26.01.2014, beraten lassen.

---

## **Zusatzkonzert im Stadtmuseum mit Mona Lichtenhof & Co.**

Jetzt wissen wir genau, warum das Stadtmuseum den Kaffeehaunachmittag mit Mona Lichtenhof, Dieter Dasbeck, Norbert Grüger und der Literatin Ilka Weltmann am Totensonntag so ungewöhnlich früh angeboten hat: Das gibt Luft für ein Zusatzkonzert am 1. Advent, weil die Veranstaltung „Lieder und Geschichten am Kamin“ am 24. November erwartungsgemäß bereits restlos ausverkauft ist.



Mona Lichtenhof,  
Dieter Dasbeck,  
Norbert Gröger und  
Ilka Weltmann

Karten zum Preis von 7,50 Euro gibt es allerdings noch für  
Sonntag, 1. Dezember, ab 15 Uhr im Stadtmuseum. Eine  
Kartenreservierung ist aber auch hier dringend empfehlenswert  
unter Tel. 02306/3060210.

Die Lieder und Geschichten am Kamin gehören seit vielen Jahren  
zum Standardprogramm des Stadtmuseums in der Vorweihnachtszeit  
und ist nicht mehr wegzudenken. Die Musiker Mona Lichtenhof,  
Dieter Dasbeck, Norbert Gröger und die Literatin Ilka Weltmann  
verzaubern ihr Publikum alljährlich mit Liedern und Texten,  
die ans Herz gehen.

Mit stimmungsvoller Musik aus der englischen und deutschen  
Popszene und heiter-besinnlichen Anekdoten sowie skurrilen  
Geschichten aus dem alljährlichen Vorweihnachts-Wahnsinn  
ernten die Künstler immer wieder begeisterte  
Publikumsreaktionen.

---

# 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](http://vhs.bergkamen.de) oder [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) anmelden.