

# **Nächster Blutspendetermin in Bergkamen am 8. April im Martin-Luther-Zentrum in Oberaden**

Das Rote Kreuz ruft zur Teilnahme am nächsten Blutspendetermin in Bergkamen auf, und zwar am Montag, 8. April, von 16 bis 19.30 Uhr im Martin-Luther-Zentrum, Preinstr. 38, in Oberaden.

Auch wenn die Tage spürbar länger werden, bleibt die Blutspendebereitschaft bislang hinter den Erwartungen zurück. Das Rote Kreuz hofft auf möglichst viele Menschen, die die Aufbruchstimmung des Frühlings nutzen, um jetzt Blut zu spenden.

Dabei sind Blutspender in jedem Alter herzlich willkommen. Wer volljährig und gesund ist, darf Blut spenden. Die demographische Entwicklung (immer mehr ältere Mitbürger, immer weniger junge) ist allerdings nicht nur für die Rente, sondern auch für den DRK-Blutspendedienst bedenklich. Das Blutspendeverhalten korreliert stark mit dem Alter. Während jüngere Menschen die Blutspendetermine seltener besuchen, kommen die älteren sehr viel häufiger und vor allem regelmäßiger zur Blutspende. Dieses Blutspende-Fundament der Baby-Boomer-Generation bröckelt, denn immer mehr Boomer können aus gesundheitlichen Gründen kein Blut mehr spenden. Gleichzeitig ist diese Altersgruppe aufgrund eines höheren Risikos für Erkrankungen verstärkt auf Blutspenden angewiesen. Umso mehr gilt – wer gesund ist und Blut spenden möchte, ist herzlich willkommen! Die Altersgrenze nach oben existiert seit Ende letzten Jahres nicht mehr.

**Was passiert bei einer Blutspende?**

Wer Blut spenden möchte, muss mindestens 18 Jahre alt sein und sich gesund fühlen. Eine obere Altersgrenze gibt es nicht mehr. Zum Blutspendetermin bitte unbedingt den Personalausweis oder Führerschein mitbringen. Die eigentliche Blutspende dauert etwa fünf bis zehn Minuten. Danach bleibt man noch zehn Minuten lang entspannt liegen. Nach der Blutspende gibt es vom Roten Kreuz eine Stärkung in Form eines Imbisses oder Lunchpakets. Alle aktuellen Blutspendetermine, eventuelle Änderungen sowie Informationen rund um das Thema Blutspende sind kostenfrei unter 0800 11 949 11 und unter [www.blutspende.jetzt](http://www.blutspende.jetzt) abrufbar. Wer unter [www.blutspende.jetzt](http://www.blutspende.jetzt) eine Blutspendezeit bucht, kann ohne Wartezeit Blut spenden.

---

## **Tag des Gesundheitsamts am 19. März: „Armut macht krank“**



Josef Merfels,  
Leiter des  
Gesundheitsamts des  
Kreises Unna. Foto:  
Kreis Unna

Am 19. März ist Tag des Gesundheitsamts. Das Thema in diesem Jahr ist „Soziale Ungleichheit und Gesundheit“. Damit soll in den Fokus rücken, dass der soziale Status nach wie vor großen Einfluss auf Lebenserwartung und Gesundheit hat. Das Gesundheitsamt des Kreises Unna arbeitet längst daran, diesem Problem etwas entgegenzusetzen.

Studien zeigen: Armut macht krank. Denn Menschen mit niedrigem Sozialstatus (z.B. geringen Einkommen und wenig Bildung) sind vermehrt von chronischen Krankheiten, psychosomatischen Beschwerden, Unfallverletzungen sowie Behinderungen betroffen. Sie nehmen auch weniger Präventionsangebote wahr und klagen häufiger im Alltag über gesundheitliche Einschränkungen, fasst das Robert-Koch Institut das Thema zusammen.

„Es ist wichtig, dass das Thema angepackt wird“, so Landrat Mario Löhr, der einen Schwerpunkt auf das Thema öffentlicher Gesundheitsdienst gesetzt hat. „Wir haben viel an unseren Strukturen verändert und Voraussetzungen geschaffen, deutlicher als ‚beratender Kreis‘ vor Ort in Erscheinung zu treten. Und wir arbeiten weiter daran, sodass für die Menschen im Kreis Unna künftig nicht mehr per se gelten muss, dass Armut krank macht.“

### **Gesundheitsamt als wichtiger Ratgeber**

„Wir als Gesundheitsamt sind schon lange wichtiger Ansprechpartner und Ratgeber – besonders für Menschen mit niedrigerem Sozialstatus“, so Josef Merfels, Leiter des Gesundheitsamts. „Wir sind vor Ort, sind in den Schulen, laden ein und informieren über Themen rund um die Gesundheit.“

Es sind Angebote wie der mobile Gesundheitskiosk, die der Chef des Gesundheitsamts meint: Dort beraten Experten aus dem öffentlichen Gesundheitsdienst alle Menschen vor Ort in Sprechstunden, wie der Zugang zu besserer Gesundheitsversorgung gelingen kann: Wie erhält man einen Facharzttermin? Wie geht es nach einer Diagnose weiter? Wo kann man sich zu einem bestimmten gesundheitlichen Problem

beraten lassen? All das sind Fragen, die dort beantwortet werden.

„Der mobile Gesundheitskiosk ist ein gutes Beispiel dafür, wie es funktionieren kann, sozialen Status und Gesundheit zu entkoppeln“, so Gesundheitsdezernentin Dr. Katrin Linthorst. „Damit sind wir vor Ort bei den Menschen und können ganz direkt und schnell eine Verbesserung ihrer Situation erreichen.“

### **Baustein der Daseinsvorsorge**

Weitere wichtige Angebote, um die Gesundheit sozial benachteiligter Menschen zu verbessern, sind zum Beispiel:

Schwangerschaftskonfliktberatung

sexualpädagogische Angebote

Kontakt- und Informationsstelle der Selbsthilfegruppen

zahnärztliche Untersuchungen in Kindergärten und Schulen

zahnärztliche Gutachten

Hilfen und Beratung für psychisch kranke und suchterkrankte Menschen

PK | PKU

---

# **RUHR.TOPCARD 2024 ab April im Kulturreferat erhältlich**

Das Kulturreferat Bergkamen ist ab dem 01.04.2024 die neue Vorverkaufsstelle für die RUHR.TOPCARD und löst das Bürgerbüro als Vorverkaufsstelle ab.



So bunt und vielfältig wie das Ruhrgebiet ist auch das Freizeitangebot der RUHR.TOPCARD. Es werden über 90 Ausflugziele kostenlos und 50 Attraktionen zum halben Preis angeboten. Ob der kostenlose Besuch in den Zoo oder Tierpark, die Fahrt mit Personenschiffen oder historischen Eisenbahnen, der Ausflug in Erlebnisbäder oder Kunst- und Industriemuseen – all diese Erlebnisse sind einmalig kostenfrei! Eintrittsgelder von über 800 Euro könnten so eingespart werden.

Die RUHR.TOPCARD gilt für die Bereiche Ruhrgebiet, Sauerland und Niederrhein.

Bürger\*innen können die Karte im Kulturreferat im Stadtfenster, Rathausplatz 4 erwerben:

Kosten:

Erwachsenen Card 66 Euro

Kinder Card

Jahrgänge 2010 – 2019 42 Euro

Weitere Informationen unter:

Kulturreferat Bergkamen 02307/ 965 464 oder

<https://www.ruhrtopcard.de/>

---

# Hunderte demonstrieren für ein „Buntes Bergkamen“ – Netzwerk Demokratie gegründet



Der Zeitpunkt für diese Demo für ein „Buntes Bergkamen“ war sicherlich etwas unglücklich gewählt. Am Freitagnachmittag müssen noch viele Menschen arbeiten oder waren auf dem Weg nach Haus. Trotzdem sind mehrere hundert Bergkamenerinnen und Bergkamener dem Aufruf von „Bergkamen for all“ zur Kundgebung auf dem Stadtmarkt gegen den Rechtsextremismus gefolgt. Sie boten einen breiten Querschnitt durch die Bevölkerung. Mitglieder aller im Stadtrat vertretenen ebenso wie der Gewerkschaften und viele Einzelpersonen. Einen starken „Block“ mit einem großen Transparent stellte die IG BCE-Gruppe von Bayer.

„Wir sind mehr“, versicherte Bürgermeister Bernd Schäfer in seiner Rede. „Bergkamen ist nach meinem persönlichen Eindruck immun gegen den Virus Rassismus“, erklärte der Vorsitzende des Bergkamener



Integrationsrats Zekeriya Kalabalik. Einen viel beachteten Redebeitrag lieferte der Schülersprecher des Gymnasiums Alexander Höll. Die Frage eines Sechstklässlers, deutscher Staatsbürger mit Migrationshintergrund „Muss ich jetzt Deutschland verlassen?“ habe ihn tiefbetroffen gemacht. Der ökumenische Beitrag der beiden Geistlichen Sophie Ihne (evangelisch) und Torsten Neudenberger (katholisch) ließ keine Zweifel aufkommen: „Für Christen ist die AfD nicht wählbar“.



Durch das Programm der einstündigen Kundgebung auf dem Stadtmarkt führte die Vorsitzende des Flüchtlingshelferkreises Pfarrerin i. R. Petra Buschmann-Simons. Sie berichtete, dass

sich am Vortag der Kundgebung im „HausFrieden“ das „Netzwerk Demokratie“ für Bergkamen gegründet habe. Ursprünglich wollten sich dort die „Omas gegen Rechts“ treffen. Daraus wird jetzt offensichtlich viel mehr.

Zwischen den Redebeiträgen sang ein junger Mann aus der Ukraine zur Gitarre. Er kam vor über einem Jahr als Flüchtling nach Bergkamen. Zurzeit besucht er das städtische Gymnasium. Er forderte die Versammlungsteilnehmer auf, sein Heimatland weiterhin gegen den Angriff der russischen Armee zu unterstützen.

Fortgesetzt werden die Bergkamener Veranstaltungen im Rahmen der Wochen gegen Rassismus mit:

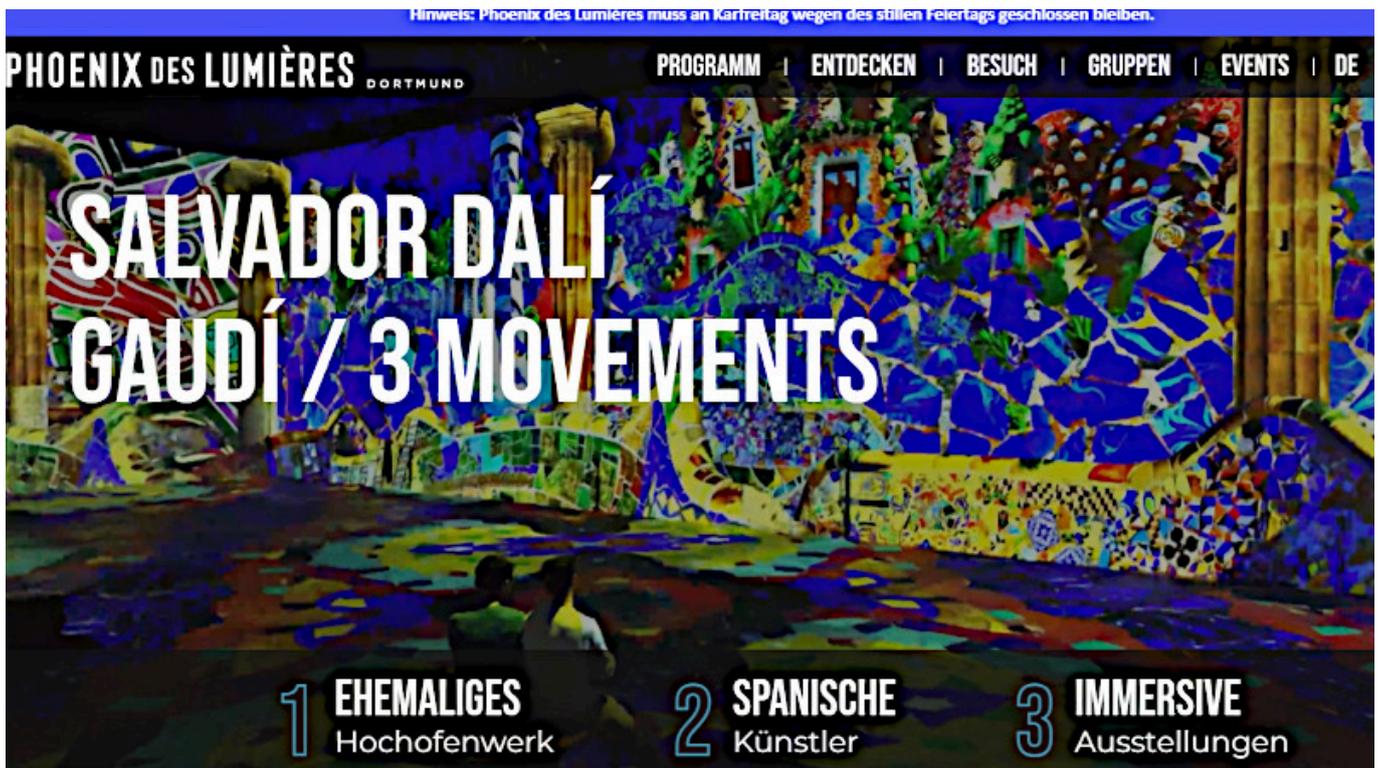
- Pfarrer Alexander Jasczyk stellt im Rahmen der VHS-Reihe „Religionen in der Welt“ am Donnerstag, 21.03. um 19:00 Uhr den Islam und die fünf Säulen für ein „gutes Leben“ vor. Veranstaltungsort ist der Treffpunkt an der Lessingstraße.
- Ebenfalls bei der VHS im Treffpunkt zeigt die Bergkamener Kinoinitiative am Freitag, 22.03. ab 19:00 Uhr den Spielfilm „Boyz n the hood“. Der Eintritt ist frei.



---

**Kulturreferat on tour – Ein  
Besuch bei Phoenix des  
Lumières und kostenlose**

# Lichtkunstführungen im April



Ein Spaziergang zur Lichtkunst – ist das Motto der beiden Gästeführungen, die das Kulturreferat am 09.04.24 und 23.04.24 anbietet. Mit den Gästeführern startet der Spaziergang jeweils um 20.00 Uhr am ZOB Bergkamen und führt vorbei an den sechs Lichtkunstwerken im Innenstadtbereich. Die Teilnehmer\*innen können sich auf interessante Fakten rund um die Bergkamener Lichtkunst freuen. Wie werden die Bilder der Mediensculptur ausgewählt? Was war die Idee der Künstler, die die Maßstäbe in den Kreisverkehren entworfen haben, und wussten Sie schon, dass Bergkamen einen unterirdischen Flughafen hat? All das und noch vieles mehr, werden Ihnen die beiden Gästeführer\*innen auf dem Spaziergang gerne näher bringen. Die Führungen sind für alle Teilnehmer\*innen kostenlos. Um Anmeldung wird gebeten.

Am 26.04.24 geht das Kulturreferat on tour und lädt zu einer ganz besonderen Kunsttour ein. Um 17.00 Uhr startet der Reisebus am ZOB Bergkamen in Richtung Dortmund zur aktuellen Ausstellung von Phoenix des Lumieres. Dort erwacht mit den

drei aktuellen Ausstellungen über Dali, Gaudi und 3 Movements  
die Kunst zum Leben.  
<https://www.phoenix-lumieres.com/de/ausstellungen>

Auf dem Rückweg geht es vorbei an den Lichtkunstwerken der Stadt Bergkamen. Auf der kleinen Rundfahrt wird die Gästeführerin allerhand Interessantes zu den einzelnen Kunstwerken erzählen. Die Teilnahme ist nur mit vorheriger Anmeldung möglich und kostet pro Person 20 €. (Inkl. Eintritt und Busfahrt)

### **Kostenlose Lichtkunstführungen:**

09.04.2024 Start 20.00 Uhr am ZOB Bergkamen mit Irina Ehlermann

23.04.2024 Start 20.00 Uhr am ZOB Bergkamen mit Klaus Holzer

**Tour zu Phoenix des Lumierès – Kosten pro Person: 20 €**

26.04.2024 Abfahrt 17.00 Uhr am ZOB Bergkamen, Rückkehr ca. 22.00 Uhr

**Anmeldungen bitte unter 02307/965-300 oder per Mail an [k.petersdorf@bergkamen.de](mailto:k.petersdorf@bergkamen.de)**

---

## **Prügel-Attacke am Beversee: 19-Jähriger muss in Arrest**

von Andreas Milk

Zwei kleine Gruppen junger Leute waren am frühen Abend des 21. August 2023 rund um den Beversee spazieren. Als sie sich begegneten, kam es zu Gewalt: Der heute 19 Jahre alte Marvin T. (Namen geändert) ging auf den gleichaltrigen Tobias M. los,

schlug ihn mit der Faust, nahm ihn in den Schwitzkasten, versetzte ihm weitere Schläge und Tritte gegen Kopf und Rumpf. Zum Schluss nahm er die Umhängetasche seines Opfers und sah nach, ob etwas Wertvolles drin war. War es nicht. Die Grüppchen gingen weiter ihrer Wege.

Für Marvin T. hatte der Vorfall eine Anklage zur Folge. Verhandelt wurde darüber jetzt vor dem Jugendrichter in Kamen. Und da ließ T. über seinen Verteidiger erklären: Ja, die Vorwürfe treffen zu. An die Gegenseite – also an Tobias M. – seien inzwischen 500 Euro Schmerzensgeld geflossen. Das Ganze habe eine Vorgeschichte: Tobias M. soll eine Freundin von Marvin T.s Cousine zum Oralverkehr genötigt haben.

Und genau das, so machte der Richter Marvin T. klar, wäre dann Sache der betroffenen Frau und der Polizei gewesen – aber nicht seine. Der Angriff auf Tobias M. hatte – zum Glück für ihn selbst und für seinen Angreifer – keine allzu dramatischen Folgen: Nach einem Tritt gegen den Kopf habe er „kotzen müssen“, schilderte M.; eine Woche habe er Schmerzen gehabt, bleibende Schäden aber nicht erlitten.

„Das war 'ne Scheißaktion“, fand der Vertreter der Staatsanwaltschaft. T. habe wohl einen Vorwand gesucht, sich zu prügeln. Zwei Freizeitarreste und eine Geldbuße seien angemessen. Marvin T.s Verteidiger sprach sich für einen Präventionskurs gegen Gewalt aus für seinen Mandanten, der vor knapp fünf Jahren, gerade strafmündig geworden, schon einmal wegen Körperverletzung mit dem Jugendgericht zu tun hatte.

Der Richter entschied: Wegen vorsätzlicher Körperverletzung und versuchten Raubes muss Marvin T. ein Wochenende im Arrest verbringen – und einen Präventionskurs besuchen. Oben drauf kommen 500 Euro Buße, zu zahlen an die Opferschutzorganisation Weißer Ring.

Ankläger und Angeklagter akzeptierten – damit ist die Entscheidung rechtskräftig.

---

# **Brandstiftung in Kita in Königsborn: Kinder müssen erstmal zu Hause bleiben**

In der Nacht von Freitag auf Samstag kam es zu einem Gebäudebrand in einer Kita in Unna-Königsborn.

Nach derzeitigen Erkenntnissen handelt es sich aller Wahrscheinlichkeit nach um Brandstiftung. Ein oder mehrere bislang unbekannte(r) Täter verschaffte(n) sich Zugang zu einem Waschraum im hinteren Gebäudeteil der Kita. Hier wurde ein Brandherd gelegt, welcher nach kurzer Zeit dazu führte, dass die Räumlichkeit in voller Ausdehnung brannte.

Der Brand wurde durch Anwohner bemerkt, welche die Feuerwehr verständigten. Die herbeigeeilten Rettungskräfte wurden bereits mit Flammen aus dem Objekt konfrontiert, konnten den Brand jedoch effektiv bekämpfen und unter Kontrolle bringen.

Der Tatort wurde nach Beendigung der Löscharbeiten beschlagnahmt. Die kriminalpolizeilichen Ermittlungen dauern an.

Der entstandene Sachschaden ist aktuell noch nicht bezifferbar.

Aufgrund der durch den Brand verursachten Schäden und der Rauchentwicklung im Gebäude, wird die Kita in den nächste Tagen nicht für die Kinder und Erzieher nutzbar sein.

Hinweise zu Feststellungen, die zur Ermittlung der Täter führen, können bei der Kreispolizeibehörde Unna, Polizeiwache Unna, Tel. 02303 921 0, oder per Mail

an Poststelle.Unna@polizei.nrw.de, weitergegeben werden.

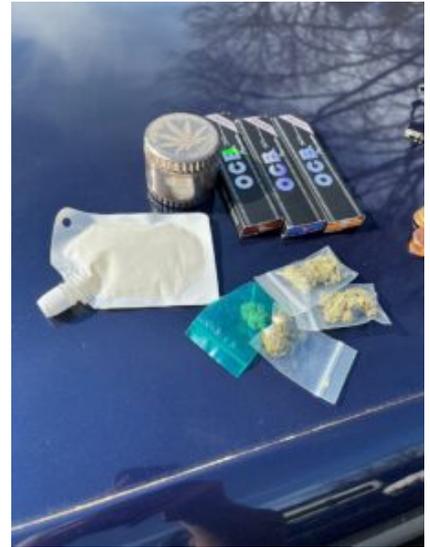
---

# Polizei führt Verkehrskontrollen zu Drogendelikten durch und wird fündig



Drogen-Sondereinsatz an der Werner Straße. Fotos: Kreispolizei Unna.

Die Polizei hat an den vergangenen beiden Donnerstagen an der Werner Straße in Bergkamen zusammen mit dem Landesamt für Ausbildung, Fortbildung und Personalangelegenheiten (LAFP) Verkehrskontrollen zu Drogendelikten durchgeführt.



Ein Fahrzeugführer hatte Utensilien zur Erstellung eines Joints und eine größere Menge an Betäubungsmitteln (Marihuana) sowie Klar-Urin in einem abgepackten Beutel dabei.

Während dieser Schwerpunkteinsätze leiteten die Polizeibeamten unter anderem mehrere Strafverfahren wegen Fahrens ohne Fahrerlaubnis ein. In einigen Fällen musste der Führerschein einbehalten werden, weil die jeweiligen Fahrzeugführer unter dem Einfluss von Alkohol und Betäubungsmitteln standen. Zum Beispiel war ein Pkw-Fahrer mit 1,6 Promille Alkohol im Blut unterwegs, eine Fahrzeugführerin, die Heroinkonsumentin ist, war auf dem Weg ihr Kind aus der Kita abzuholen. In diesem Fall wurde zusätzlich das Jugendamt eingeschaltet. Ein anderer Fahrzeugführer hatte Utensilien zur Erstellung eines Joints und eine größere Menge an Betäubungsmitteln (Marihuana) sowie Klar-Urin in einem abgepackten Beutel dabei. Diesen wollte er bei einer polizeilich angeordneten Urin-Überprüfung anwenden.

Ebenfalls ahndete die Polizei rund 77 Fälle, in denen Fahrzeugführer mit Handy in der Hand oder unangeschnallt

erwischt wurden oder über eine rotanzeigende Ampel gefahren waren.

Darüber hinaus fertigten die Einsatzkräfte Ordnungswidrigkeitsanzeigen wegen Manipulationen an Fahrzeugen. Da wurde beispielsweise an einem Opel Astra ein Schalldämpfer weggelassen, weswegen der Pkw deutlich lauter ist. Außerdem konnten mehrere durchgerostete Stellen festgestellt werden.

Die Polizei wird weitere Verkehrskontrollen zur Bekämpfung von Drogen- und auch Alkoholdelikten durchführen. Die Vermeidung von zum Teil tödlichen Verkehrsunfällen ist dabei oberste Prämisse.

---

**Zeichen für Vielfalt und  
Toleranz: Leinwände mit bunten  
Handabdrücken in der  
Stadtbibliothek**



Foto: privat

Der Stadtmarkt steht am Freitag im Zeichen der Internationalen Wochen gegen Rassismus. Am Morgen unternahmen die AWO-Kitas in Bergkamen-Mitte eine Art Sternmarsch zu Stadtbibliothek. Die Mädchen und Jungen überreichten dort dem Team der Bücherei Leinwände mit bunten Handabdrücken, die dort ausgestellt werden.

Heute Nachmittag beginnt um 16 Uhr die Kundgebung unter dem Motto „Bergkamen ist bunt – Für Vielfalt und Toleranz“. Begleitet wird die Kundgebung von der Jugendkunstschule Bergkamen mit dem Kunstprojekt „Myne Mynung“, einer Kreativaktion für Demokratie, Toleranz und Zusammenhalt mit dem Künstler Guido Wessel.

Reden werden während der Kundgebung u.a. Bürgermeister Bernd Schäfer, Vertreter des Städt. Gymnasiums und der Gesamtschule, der Vorsitzende des Bergkamener Integrationsrats Zekeriya Kalabalik und für die Kirchen Pfarrerin Sophie Ihne und Pastor Thorsten Neudenberger.

---

# Mit Cuttermesser und Schlagstock zu Schnückel: Freizeitarrest

von Andreas Milk

Drei Ohrringe, eine Halskette, zwei Jogginghosen: Diese und noch ein paar andere Teile waren die Beute des 19-jährigen Marco M. (Name geändert) am Abend des 13. Dezember 2023 im Bergkamener Kaufhaus Schnückel an der Präsidentenstraße. Gesamtwert der Sachen: rund 220 Euro. Außerdem hatte M. ein Cuttermesser und einen Teleskopschlagstock bei sich, als er von einem Ladenmitarbeiter erwischt wurde. Und genau das machte aus einem gewöhnlichen Diebstahl in der Anklage der Staatsanwaltschaft einen „Diebstahl mit Waffen“. Verhandelt wurde darüber vor dem Kamener Jugendrichter. Dass M. seine beiden Waffen bei der Tat gar nicht benutzte – etwa um jemandem zu drohen oder sich die Flucht zu sichern –, ist unerheblich.

Wenn er sie benutzt hätte, könnte er sich eh womöglich gar nicht mehr daran erinnern. „Ich weiß von dem Abend gar nichts mehr“ – Filmriss. Vor dem Schnückel-Besuch habe er sich mit Medikamenten zugehörnt. Der junge Mann nimmt seit Jahren Drogen, litt unter Psychosen, stand schon mehrfach vor Gericht. Die Sucht brachte ihn auch schon mal auf die Intensivstation. 2020 verließ er die Kamener Hauptschule, vorher hatte er Förderschulen besucht. Seine Drogenkarriere begann wohl in Klasse 9. Zuletzt schluckte M. Benzodiazepine. „Noch können Sie Ihr Leben in den Griff kriegen“, mahnte der Vertreter der Staatsanwaltschaft im Gerichtssaal. Im Urteil des Richters bekam Marco M. einen Wochenend-Freizeitarrest auferlegt; er muss außerdem eine Entgiftung nachweisen. Es

wurde Jugendrecht angewandt – das war möglich, weil M. zum Tatzeitpunkt zwar schon volljährig, aber noch keine 21 Jahre alt war. Für Mist, den er ab seinem 21. Geburtstag baut, würde er sich nach dem Erwachsenenstrafrecht verantworten müssen. Damit es nicht so weit kommt, legten ihm die Juristen eine Therapie nahe – dringend.

---

## **Lauftreff des SuS Oberaden: Kurs für Laufeinsteiger – „Fit werden und bleiben“**



Der Lauftreff des SuS Oberaden startet am 7. April einen Kurs für Laufeinsteiger. Dazu gibt es am Sonntag, 24. März, um 13:00 Uhr im Sportheim Oberaden ab der Preinstraße eine Info-Veranstaltung. Der Lauftreff schreibt:

„Kennt Ihr das, die Hose zwickt, das Treppensteigen fällt auch nicht mehr so leicht, es läuft einfach nicht mehr rund. Der Körper braucht Bewegung, aber der innere Schweinehund schickt einen wieder zurück auf die Couch.“

Wir wollen Abhilfe schaffen und das dauerhaft.

In einem 12-wöchigen Training werdet Ihr wieder die Fitness erreichen, die Ihr Euch wünscht. Danach begrüßen wir euch gerne bei unserem ganzjährigen Lauftreff.

Wir starten mit sehr kurzen Lafeinheiten, so dass JEDER mitmachen kann.

Wir setzen einen ganzheitlichen, gesundheitsorientierten Ansatz um, so dass wir nicht nur laufen, sondern auch das Thema Ernährung, Gymnastik, Laufstil berücksichtigen.

Die Kursgebühr beträgt 30€ für 12 Wochen. Haltet Ihr durch, gibt es dafür zum Abschluss ein Laufshirt, vielleicht ja eine Größe kleiner als momentan.

Weitere Details werden wir in einer **Infoveranstaltung** am Sonntag, den **24.03.2024** um **13:00** Uhr vorstellen.

Auch erfahrende Läufer sind herzlich willkommen und können sich über unsere weiteren Angebote informieren.

Ort: Sportheim Oberaden, Preinstraße 14, 59192 Bergkamen

**Der Kurs startet** ebenfalls dort, am **07.04.2024 um 10:00 Uhr** und danach jeden Sonntag zur gleichen Uhrzeit (07.04. – 23.06.2024).