

Yoga für Musikerinnen und Musiker: Neuer Workshop der Musikakademie lädt zur Entspannung ein



Foto: Nina Brockschmidt

Am Samstag, dem 14. März 2026 vermittelt ein neuer Workshop der Musikakademie, wie mit einfachen Übungen Verspannungen und Lampenfieber reduziert werden können. Von 11:00 bis 13:00 Uhr werden im Albert-Schweitzer-Haus in Bergkamen – Weddinghofen die Yogamatten ausgerollt.

„Einseitige Belastung und Stress können beim Musizieren zu Verspannungen und Lampenfieber führen,“ weiß Kursleiterin Nina Brockschmidt. Die zertifizierte Yogalehrerin ist selbst

studierte Musikerin. „Mit einfachen Körper- und Atemübungen aus dem Yoga, die zu Hause und auch vor einem Konzert angewendet werden können, lockern wir die verspannten Partien und lernen, uns zu erden und Aufregung zu begegnen.

Bequeme Kleidung, Wasser und eine Yogamatte sind mitzubringen. Es besteht die Möglichkeit, einige Yogamatten vor Ort auszuleihen, dies ist bei der Anmeldung anzugeben.

Die Kosten für den 2-stündigen Workshop betragen 20 Euro.

Anmeldungen nimmt die Musikschule Bergkamen unter www.musikschule-bergkamen.de oder telefonisch unter der Nummer 02306 – 30 77 30 entgegen.

**Wasserfreunde präsentieren
sich in Topform bei
Südwestfälischen
Meisterschaften**



Mannschaftsfoto Wasserfreunde.

Am 21. und 22. Februar 2026 gingen einige Aktive der Wasserfreunde TuRa Bergkamen bei den Südwestfälischen Meisterschaften der Lang- und Mittelstrecke sowie beim Südwestfälischen Schwimm-Mehrkampf im Dortmunder Südbad an den Start. Startberechtigt waren ausschließlich Schwimmerinnen, die sich im Vorfeld qualifizieren konnten.

Im Schwimm-Mehrkampf überzeugten alle Schwimmerinnen mit starken Leistungen in sämtlichen Disziplinen. Dabei mussten sie verschiedene Strecken absolvieren: von 15 m, 25 m und 50 m Delphinbeinbewegungen über 200 m Lagen, 400 m Freistil bis hin zu 100 m und 200 m in der jeweiligen Hauptlage der Athletin. Besonders erfolgreich war Mila Murray, die sich im Jahrgang 2016 den Titel der Bezirksmeisterin im Brust-Mehrkampf sicherte. Im Jahrgang 2015 erreichte Emilia Minnerup im Rücken-Mehrkampf einen hervorragenden zweiten Platz, während Mila Ellerkmann mit Rang sechs ebenfalls ein starkes Ergebnis erzielte.

Bei den Bezirksmeisterschaften über die langen Strecken sicherte sich Finja-Marie Possovard (Jg. 2011) über 400 Meter

Freistil den dritten Platz und erzielte zudem über 800 Meter Freistil eine deutliche neue Bestzeit. Sarah Großpietsch (Jg. 2013) schwamm über 400 Meter Lagen, 400 Meter Freistil und 800 Meter Freistil jeweils neue Bestzeiten und verpasste einen Podestplatz nur knapp. Beide Athletinnen präsentierten sich auf der Langbahn in ausgezeichneter Form und steigerten ihre Leistungen deutlich.

Die Trainerin zeigte sich hochzufrieden mit den Ergebnissen: Zahlreiche persönliche Bestzeiten, teils Verbesserungen von mehr als sechs Sekunden innerhalb von nur zwei Wochen und eine klare Leistungssteigerung aller Starterinnen sprechen für ein rundum gelungenes und äußerst erfolgreiches Wettkampfwochenende.

**Kommunale Finanzkrise spitzt
sich zu – Sandra Diebel
verlangt mit dem
Aktionsbündnis sofortige
Entlastung durch den Bund**



Aktionsbündnis im Bundestag.

Die Finanzlage der Städte und Kreise spitzt sich weiter zu. In den ersten drei Quartalen 2025 erreichte das Defizit der kommunalen Haushalte bundesweit ein Rekordniveau von 28,3 Milliarden Euro. Hauptursache sind insbesondere die stark steigenden Sozialausgaben.

Vor diesem Hintergrund reiste eine große Delegation des Aktionsbündnisses „Für die Würde unserer Städte“ nach Berlin, um im Kanzleramt und im Bundestag konkrete Lösungen einzufordern. Auch Bergkamens Kämmerin Sandra Diebel nahm an den Gesprächen teil.

„Die Gesetze, die die finanziellen Belastungen auslösen, werden auf Bundesebene beschlossen. Deshalb erwarten wir, dass sich der Bund stärker und schneller an den Kosten beteiligt“, so Sandra Diebel.

Das Aktionsbündnis fordert unter anderem eine höhere Beteiligung der Kommunen, eine faire Verteilung der Kosten bei der Eingliederungshilfe zwischen Bund, Länder und Kommunen sowie eine deutlich umfassendere Altschuldenhilfe. Zwar wurde

die dramatische Lage seitens der Bundespolitik anerkannt, konkrete Zusagen blieben aber aus. Statt einer kurzfristigen Entlastung wird derzeit über strukturelle Reformen gesprochen. Für die Kommunen ist jedoch klar: „Wir haben keine Zeit mehr“, betonen die Vertreterinnen und Vertreter der Städte.

Kaffeeeklatsch der Stadt Bergkamen für Seniorinnen und Senioren am 1. März im Elisabethhaus

Am Sonntag, 01. März 2026, lädt die Stadt Bergkamen erneut alle Seniorinnen und Senioren herzlich zum beliebten Kaffeeeklatsch ins Elisabeth-Haus an der Parkstraße 2a ein. In der Zeit von 14:30 bis ca. 17:00 Uhr erwartet die Gäste ein fröhlicher Nachmittag. Wie schon bei den vergangenen Veranstaltungen steht auch diesmal die gesellige Atmosphäre im Mittelpunkt.

Die Teilnahme am Kaffeeeklatsch ist kostenfrei, eine vorherige Anmeldung ist jedoch erforderlich. Telefonisch unter 02307/965-350. Auch eine Absage ist unter der Nummer, auch am Sonntag noch möglich.

Für weitere Informationen steht Andrea Kollmann gerne zur Verfügung: telefonisch unter 02307/965-350 und per E-Mail an kaffeeeklatsch@bergkamen.de.

Erfolgreiches Wochenende für die DLRG Bergkamen bei den Bezirksmeisterschaften im Rettungsschwimmen



Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Bergkamen an den Einzelmeisterschaften.

Ein rundum gelungenes Wettkampfwochenende liegt hinter der DLRG Ortsgruppe Bergkamen: Bei den Bezirksmeisterschaften im Rettungsschwimmen am 21. und 22. Februar 2026 überzeugten die Schwimmerinnen und Schwimmer mit starken Leistungen, Teamgeist und einem neuen Teilnehmerrekord.

Am Samstag, 21. Februar, standen zunächst die Einzelmeisterschaften auf dem Programm. Mit 24 Teilnehmerinnen

und Teilnehmern stellte die DLRG Bergkamen so viele Einzelschwimmer*innen wie noch nie – ein neuer Vereinsrekord.

Im anspruchsvollen Mehrkampf mussten die Athlet*innen ihr Können in verschiedenen Disziplinen unter Beweis stellen. Dazu gehörten unter anderem Hindernisschwimmen, Flossenschwimmen, Rückenlage mit Beinschlag und Retten der Rettungspuppe. In jeder Disziplin wurden Punkte gesammelt, die am Ende über die Platzierungen entschieden. Die intensive Vorbereitung zahlte sich aus, 4 Goldmedaillen, 4 Silbermedaillen und 4 Bronzemedaillen, also insgesamt zwölf Podestplätze im Einzel. Ein beeindruckendes Ergebnis für die Ortsgruppe.

Am Sonntag folgten die Mannschaftsmeisterschaften. Hier trat die DLRG Bergkamen mit fünf Teams an und alle fünf Mannschaften standen am Ende auf dem Treppchen.

Geschwommen wurden unter anderem folgende Disziplinen: Hindernisstaffel, Gurtretterstaffel, Puppenstaffel und Rettungsstaffel.

Die Ergebnisse im Überblick:

- AK 10 weiblich – Gold
- AK 10 männlich – Gold
- AK 12 männlich – Gold
- AK 12 weiblich – Silber
- AK 13/14 – Gold

Damit bewies die Ortsgruppe nicht nur in der Breite, sondern auch im Team ihre enorme Stärke.

Die erfolgreiche Teilnahme wäre ohne die Unterstützung zahlreicher Helferinnen und Helfer nicht möglich gewesen. Ein besonderer Dank gilt allen Trainerinnen, Kampfrichterinnen sowie Unterstützer*innen bei der Planung und Organisation des Wettkampfwochenendes.

Die DLRG Bergkamen ist stolz auf ihre vielen engagierten und

erfolgreichen Schwimmer*innen. Mit diesem starken Auftritt bei den Bezirksmeisterschaften blickt die Ortsgruppe motiviert auf die kommenden Wettkämpfe der Saison.



Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Bergkamen an den Mannschaftsmeisterschaften.

Bedrohung an Grundschule: Geldstrafe für Vater

von Andreas Milk

An einem Tag im vergangenen Juni gerieten an einer Bergkamener

Grundschule ein Vater und eine Sozialpädagogin aneinander. Der Vater, Adrian K. (Namen geändert), saß jetzt als Angeklagter vor dem Kamener Strafrichter. Er soll Martina M. als Rassistin bezeichnet und gedroht haben, eine Bombe zu werfen.

Das Ganze hatte damit begonnen, dass es K.s Tochter an jenem Tag nicht gut ging. Deshalb bekam Adrian K. einen Anruf, er möge das kranke Mädchen wieder nach Hause holen. Aber es dauerte gut eine Dreiviertelstunde, bis er tatsächlich in der Schule erschien – obwohl er laut Martina M. am Telefon ein zügigeres Auftauchen zugesagt hatte. So herrschte denn zwischen den beiden Erwachsenen dicke Luft. Die Sache mit der Bombe fasste die erfahrene Schulmitarbeiterin wohl nicht als ernsthafte Drohung auf. Aber die „Rassistin“ sei ihr nahe gegangen, sagte sie dem Richter – zumal bei ihr der Beruf durchaus mit Berufung zu tun habe. Doch auch der aus Rumänien stammende Adrian K. hatte sich anscheinend durch Martina M. herabgesetzt gefühlt. Seine Verteidigerin sprach von Verletzungen auf beiden Seiten.

Dass er von einer „Rassistin“ gesprochen habe, gab K. zu. Dass er mit einer Bombe gedroht haben soll, sei ein Missverständnis: Tatsächlich habe er sagen wollen, er lasse sich nicht behandeln wie einer, der eine Bombe werfen wolle. Entschuldigt hatte er sich bei Martina M. bis zur Gerichtsverhandlung nicht.

M. war seinerzeit gleich zur Polizei gegangen. Es gab eine Durchsuchung bei Adrian K. – ohne Bombenfund, versteht sich. Der Richter verurteilte ihn zu einer Geldstrafe: 400 Euro muss der erwerbslose Mann wegen Beleidigung und Bedrohung zahlen. Das Urteil ist rechtskräftig.

Mietspiegel Klarstellung barrierearmen Ausstattung

2026: zur

Der Mietspiegel 2026 wurde um eine präzisierende Anwendungshilfe zur barrierearmen Ausstattung von Wohnungen ergänzt. In Abstimmung mit Haus & Grund Unna e.V. sowie dem Mieterverein Kreis Unna e.V. wurde festgelegt, dass barrierearm ausgestattete Wohnungen insbesondere für Personen mit leichten Beeinträchtigungen geeignet sind – beispielsweise durch ebenerdige Zugänge zu Wohnung, Balkon oder Dusche sowie durch verbreiterte Türen.

Die aktualisierte Fassung des Mietspiegels sowie der Mietspiegelrechner kann auf der Internetseite der Stadt Bergkamen unter www.bergkamen.de und des Kreises Unna unter www.kreis-unna.de abgerufen werden.

Leben bis zuletzt – Ambulanter Hospizdienst zu Gast im Projektkurs Pädagogik der Q2 der Willy-Brandt- Gesamtschule



Foto: WBG

Ein Thema, das viele Menschen gerne verdrängen, stand heute im Mittelpunkt des Projektkurses Pädagogik der Q2 der Willy-Brandt Gesamtschule Bergkamen: das Lebensende. Zu Besuch war Marius Baumann vom Kamener Hospiz e.V., der den Schülerinnen und Schülern einen eindrucksvollen Einblick in die Arbeit des ambulanten Hospizdienstes gab.

Unter dem Leitgedanken „Leben bis zuletzt“ berichtete Baumann von seiner täglichen Arbeit mit schwerstkranken und sterbenden Menschen. Dabei wurde schnell deutlich: Hospizarbeit bedeutet weit mehr als medizinische Begleitung. Im Mittelpunkt steht der Mensch – mit seinen Wünschen, Ängsten, Hoffnungen und seiner ganz persönlichen Lebensgeschichte. Der ambulante Hospizdienst begleitet Betroffene und ihre Angehörigen in ihrem vertrauten Umfeld – zu Hause oder im Pflegeheim. Ziel ist es, Lebensqualität zu erhalten und vor allem Zeit und

Zuwendung zu schenken. „Es geht darum, einfach da zu sein“, betonte Baumann im Gespräch mit dem Kurs. Die Schülerinnen und Schüler erfuhren, wie wichtig Zuhören, Empathie und menschliche Nähe in der letzten Lebensphase sind. Auch die Rolle der Angehörigen wurde thematisiert: Sie benötigen häufig ebenso viel Unterstützung wie die Erkrankten selbst. Wie man ehrenamtlich unterstützen kann und was die Arbeit im Hospizdienst ausmacht, wurde ausführlich besprochen.

Die Schülerinnen und Schüler stellten Fragen zur Ausbildung von Ehrenamtlichen, zum Umgang mit Trauer und zur persönlichen Belastung in diesem Berufsfeld. Baumann erklärte, dass die Mitarbeitenden 6 Monate lang intensiv geschult und kontinuierlich begleitet werden. Supervision und Teamgespräche seien essenziell, um die seelischen Herausforderungen der Arbeit zu bewältigen.

Am Ende der Veranstaltung blieb vor allem eine Erkenntnis: Hospizarbeit bedeutet, das Leben in seiner letzten Phase würdevoll zu begleiten – mit Respekt, Mitgefühl und Menschlichkeit. Ein Thema, das berührt und nachwirkt.

**DFB zu Gast beim SuS Rünthe –
Prämienübergabe sorgt für
besondere Atmosphäre am
Schacht 3**



Foto: Teresa Kilian/DFB

Ein gewöhnlicher Dienstag war es definitiv nicht, als am 17. Februar ein Kamerateam des Deutschen Fußball-Bundes (DFB) aus Frankfurt am Schacht 3 eintraf. Anlass war die offizielle Prämienübergabe im Rahmen des bundesweiten DFB-Punktespiels – und der SuS Rünthe mittendrin.

Mit dem erreichten **Platin-Status** gehört der Verein aktuell zur Spitzengruppe der teilnehmenden Clubs in Deutschland. Doch was an diesem Nachmittag besonders auffiel, war nicht nur die Urkunde oder die Prämie – sondern die starke Präsenz: Vertreter des DFB, das Präsidium des FLVW sowie zahlreiche Verantwortliche aus dem heimischen Kreis Unna/Hamm waren persönlich vor Ort.

Während auf dem Platz ganz normal trainiert wurde, Kinder lachten, Trainer Anweisungen gaben und die Walking-Football-Gruppe aktiv war, entstand eine Atmosphäre, die den Gästen zeigte, wofür der Amateurfußball steht: Gemeinschaft, Engagement und Verlässlichkeit.

In Gesprächen wurde deutlich, dass das DFB-Punktespiel mehr ist als ein Wettbewerb. Es setzt Impulse in Bereichen wie Vereinsentwicklung, Ehrenamt, Nachwuchsförderung und neue Angebotsformen. Die Punkte sind ein Anreiz – der eigentliche Mehrwert liegt jedoch in der nachhaltigen Weiterentwicklung der Vereine.

Ein Kamerateam begleitete die Veranstaltung für die offiziellen Kanäle des DFB. Beiträge werden in den kommenden Wochen unter anderem auf fussball.de sowie in den sozialen Medien des DFB und des FLVW veröffentlicht.

Für den SuS Rünthe war der Tag nicht nur eine Auszeichnung, sondern auch ein sichtbares Zeichen dafür, dass engagierte Vereinsarbeit im Kreis Unna wahrgenommen wird – und Strahlkraft über die Region hinaus entwickeln kann.

Kämpfen wie im Mittelalter: Schwertkampf-Workshop in der Ökologiestation Bergkamen



Das Klirren von Klingen, der Geruch von Metall und ein Hauch von Ritterzeit: Alle, die schon immer wissen wollten, wie sich historischer Schwertkampf anfühlt, können am Sonntag, dem 29.03., von 14:00 bis 18:00 Uhr selbst aktiv werden. Der Workshop „Schwertkampf – wie im Mittelalter“ bietet einen praxisnahen Zugang zu dieser jahrhundertealten Kampfkunst.

Im Mittelpunkt steht das aktive Erleben historischer Fechttechniken. Die Teilnehmenden lernen grundlegende Bewegungsabläufe, Haltungen sowie erste Angriffs- und Verteidigungstechniken kennen. Dabei geht es nicht um rohe Kraft, sondern um Koordination und Präzision. Historischer Schwertkampf basiert auf überlieferten Techniken aus alten Fechtbüchern. Neben körperlicher Fitness werden dabei auch Werte wie Respekt und Disziplin vermittelt.

Schritt für Schritt werden die Bewegungen eingeübt und in Partnerübungen angewendet. So gewinnen die Teilnehmenden einen realistischen Eindruck davon, wie Kämpfer im Mittelalter trainierten und agierten – allerdings unter sicheren Bedingungen und mit geeigneter Ausrüstung. Das Ziel besteht darin, die Faszination dieser traditionsreichen Kampfkunst

unmittelbar erfahrbar zu machen.

Das Angebot richtet sich an EinsteigerInnen ebenso wie an Neugierige. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die von Daniel Niederau geleitete Veranstaltung findet in der Ökologiestation des Kreises Unna statt und wird vom Umweltzentrum Westfalen angeboten. Die Kosten betragen 65 Euro pro Person. Maximal können 12 Personen an dem Workshop teilnehmen. Holzschwerter zum Üben können ausgeliehen werden. Bitte bringen Sie Sportbekleidung und feste Sportschuhe mit. Wer ein eigenes Schwert und Handschuhe besitzt, kann diese gerne mitbringen. Mitgebrachte Schwerter werden erst nach einer Sicherheitsüberprüfung zum Training zugelassen. Jugendliche ab 14 Jahren nur in Begleitung eines Erwachsenen.

Anmeldungen sind bis zum 9. März beim Umweltzentrum Westfalen, Sandrine Seth, Tel. 02389 980911, möglich. Foto: Umweltzentrum Westfalen

Polizei sucht Zeugen: Rüttelplatte von Baustelle an der Mühlenstraße gestohlen

Bislang unbekannte Täter sind zwischen Freitag (20.02.2026) und Montag (23.02.2026) auf ein Baustellengelände eines Privatgrundstücks an der Mühlenstraße in Bergkamen-Oberaden eingedrungen.

Zwischen Freitag, 13.45 Uhr und Montag, 08.00 Uhr verschafften sich die Täter Zutritt und entwendeten dort eine Rüttelplatte in den Farben blau-silber.

Zeugen, die etwas beobachtet haben, werden gebeten, sich bei der Polizei in Kamen unter 02307 921 3220, 02303 921 0 oder per Mail zu melden: poststelle.unna@polizei.nrw.de.