

Abschluss des Kurses für Laufeinsteiger 2025 – „Fit werden und bleiben“



Nach 12 intensiven Wochen wurde der Kurs „Laufeinsteiger 2025“ des SuS Oberaden, unter Leitung von Andreas Worch, erfolgreich abgeschlossen. Bei der Abschlussveranstaltung am letzten Sonntag ließen alle Teilnehmer*innen diese Zeit nochmals Revue passieren.

Beginnend mit kurzen Laufintervallen von ca. 3min und anschließenden Gehpausen, herum um den nahegelegenen „Ententeich“ bis hin zur Abschlussrunde zum „Seepark – Horstmarer See“ mit einer Länge von 8,6 km, ohne Pause!

Ein Ziel das sich vorher viele nur als mögliche Radtour vorstellen konnten. Eine großartige Leistung!

Ein zentraler Motivator während des Kurses war „Günther“, der innere Schweinehund, der oft gemütlich auf der Couch oder im Bett verweilte, während die Teilnehmer sich auf den Weg zum Laufen machten. Mit Stolz kann festgestellt werden, dass nun eine neue Routine geschaffen wurde, die zu einem aktiveren und gesünderen Lebensgefühl führt.

Natürlich endet das Training nicht mit diesem Kurs. Die Integration der Laufeinsteiger in den regulären Lauftreff des SuS Oberaden ist eine wunderbare Möglichkeit, die neu gewonnenen Fähigkeiten weiter auszubauen und die Gemeinschaft zu stärken. Der mögliche Fokus auf die 37.Barbara-Runde im Dezember gibt den Teilnehmern ein weiteres Ziel, auf das Sie hinarbeiten können – eine perfekte Gelegenheit, um die Motivation hochzuhalten und weiterhin aktiv zu bleiben.

Mann droht: „Mit dem Knüppel“ ins Jobcenter

von Andreas Milk

Jürgen K. aus Bergkamen ist 52 Jahre alt, hat keine Vorstrafen, ist ein schwächtiger Typ. Im Kamener Amtsgericht hatte er einen Termin beim Strafrichter. Am Morgen des 14. März hatte er telefonisch einer Mitarbeiterin des Jobcenters gedroht, „mit einem Knüppel“ vorbeizukommen. Denn es gab Stress in Zusammenhang mit seinem Leistungsbezug.

Kurz gefasst: K. war in ein Zuständigkeits-„Ping-Pong“ (Zitat Amtsrichter) zwischen Jobcenter und Arbeitsagentur geraten; nach Auskunft der Frau vom Jobcenter fehlten wohl Unterlagen

über Lohn, den K. in einem Arbeitsverhältnis bekommen hatte. Und schon vor der Knüppel-Drohung soll K. gegenüber dem Hotline-Team ausfallend geworden sein. Im Detail festgehalten wurde das aber nicht.

Im Gerichtssaal gab sich K. reumütig, entschuldigte sich bei der Frau, versprach dem Richter, so etwas werde sich nicht wiederholen. Sein Verteidiger warb nochmal um Verständnis: Sein Mandant sei im März „massiv verärgert“ gewesen – schließlich ging es um Geld, das er dringend brauchte.

Seit dem 14. März war Ruhe. Einen Ansporn, dass das so bleibt, bekam Jürgen K. in Form des Urteils: Der Richter verhängte sozusagen eine Geldstrafe auf Bewährung. 50 Tagessätze à 15 Euro, 750 Euro also, muss K. zahlen, falls er innerhalb der kommenden zwei Jahre nochmal solchen Mist baut. Er nahm das Urteil sofort an.

12. Ausgabe des „Weingenuss am Wasser“ am kommenden Wochenende



Auch in diesem Jahr findet die 12. Ausgabe des „Weingenuss am Wasser“ traditionsgemäß wieder auf dem städtischen Hafenplatz in der Marina Rünthe statt. Die (nicht nur) bei Weinkennern äußerst beliebte Veranstaltung wird von vielen Winzern aus verschiedenen nationalen Weinanbaugebieten begleitet. Außerdem ist ein passendes Speisenangebot mit Flammkuchen, Pasta und co. vorbereitet.

Im maritimen Ambiente und unter Schatten spendenden Sonnensegeln hat das Stadtmarketing auch in diesem Jahr wieder für ein abwechslungsreiches musikalisches Rahmenprogramm gesorgt. Außerdem gibt es Samstag und Sonntag noch einen gewagten Blick in die Zukunft – denn der „Hellseher des Jahres 2029“ wird die Besucherinnen und Besuchern zum Staunen bringen. Vor Falco Spitz, dem magischen Comedy Mentalist, sind keine Publikumsgedanken sicher.

Des Weiteren wird im Rahmen des Weinfestes eine Hafenführung inkl. Wein to go angeboten. Interessierte sollten sich 5 bis 10 Minuten vor Beginn an der Sammelstelle, welche mit einem Aufsteller markiert ist, einfinden. Die Führung inkl. Wein kostet 5€ pro Person, diese werden vom Gästeführer Detlef Göke in bar eingesammelt.

Zeiten: Samstag, 16.30 Uhr und Sonntag, 14.00 Uhr

Bürgersprechstunde auf dem Wochenmarkt mit den Polizeihauptkommissaren Christian Schultz und Markus Störtkuhl

Die beiden Polizeihauptkommissare Markus Störtkuhl und Christian Schultz werden am Donnerstag, 17.07.2025 eine Bürgersprechstunde anbieten.

Von 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr sind die beiden Beamten auf dem Wochenmarkt in Bergkamen zu finden.

Vor Ort können Sie alles, was Sie bewegt, loswerden und ansprechen. Die Bezirksdienstbeamten sind für Sie da!

Zeugen gesucht: Einbruch in Gebäudekomplex am Kleiweg

Bislang unbekannte Täter haben sich zwischen Freitag (11.07.2025), 15.00 Uhr und Sonntag (13.07.2025), 15.00 Uhr durch Aufhebeln eines Erdgeschossfensters Zutritt in eine Firma eines Gebäudekomplexes am Kleiweg in Bergkamen verschafft.

Dort durchwühlten sie mehrere Räume – entwendet wurde augenscheinlich nichts.

Hinweise zum Einbruch in den Komplex und in die Firma bitte an die Polizei in Kamen: 02307 921 3220, 02303 921 0 oder per Mail an: poststelle.unna@polizei.nrw.de.

Opfer eine 88-jährige Bergkamenerin: Drei Tatverdächtige nach Diebstahl in Weddinghofen gesucht

Am Freitag (11.07.2025) wurde eine 88-jährige Bergkamenerin, die zu Fuß auf der Töddinghauser Straße in Richtung Wellenbad unterwegs war, von einer bislang unbekanntem Tatverdächtigen samt Beifahrern aus einem Pkw heraus angesprochen.

Die unbekannte Frau habe gegen 17.00 Uhr nach dem Weg zum

Kamener Bahnhof gefragt. Als „Dank“ habe die 88-Jährige Schmuck und Münzen von der Unbekannten bekommen. Bei der Übergabe wurden ihr ihre eigenen Schmuckstücke entwendet. Verletzt wurde sie dabei nicht.

Bei den Unbekannten soll es sich um 3 Personen handeln, die wie folgt beschrieben werden:

1. Person:

- Saß am Steuer und soll den Pkw (heller Kleinwagen) gefahren haben
- Männlich
- Osteuropäisches/türkisches Aussehen

2. Person:

- Saß auf dem Beifahrersitz
- Weiblich
- Ca. 50 Jahre alt
- Normale Statur
- Sprach deutsch mit Akzent

3. Person:

- Saß auf dem Rücksitz
- Weiblich
- Ca. 10-jähriges Mädchen

Nach der Entwendung des Schmucks sei der Pkw in Richtung des Wellenbades davongefahren.

Wer sachdienliche Hinweise zu dem Vorfall oder den Tätern hat, meldet sich bitte bei der Polizei in Kamen: 02307 921 3220, 02303 921 0 oder per Mail: poststelle.unna@polizei.nrw.de.

Zeugen gesucht: Einbruch in ein Vereinsheim an der Rotherbachstraße

Bislang unbekannte Täter haben sich zwischen Freitag (11.07.2025), 10.00 Uhr und Samstag (12.07.2025), 09.00 Uhr durch ein Fenster Zutritt zu einem Vereinsheim an der Rotherbachstraße in Bergkamen verschafft.

Augenscheinlich wurde nichts entwendet.

Hinweise zum Einbruch in das Vereinsheim und zu den unbekanntem Tätern bitte an die Polizei in Kamen: 02307 921 3220, 02303 921 0 oder per Mail an: poststelle.unna@polizei.nrw.de.

82-jähriger Bergkamener in Auffahrunfall verwickelt: Verursacherin flüchtete unerkannt

Am Donnerstag (10.07.2025) kam es gegen 15.15 Uhr an der Hammer Straße in Kamen zu einem Verkehrsunfall mit zwei Pkw. Ein 82-Jähriger aus Bergkamen befuhr mit seiner 83-jährigen Beifahrerin die Hammer Straße in Fahrtrichtung Innenstadt. In Höhe der Schule habe er verkehrsbedingt wegen einer roten Ampel anhalten müssen. Dann sei ihm ein graues Fahrzeug hinten aufgefahren. Durch den Aufprall verletzte sich

die Beifahrerin leicht.

Ohne sich um den entstandenen Schaden zu kümmern, verließ die unbekannte Frau des grauen Pkw die Örtlichkeit in Richtung Innenstadt.

Die Unbekannte wird wie folgt beschrieben:

- Osteuropäisches Erscheinungsbild
- 30 - 40 Jahre alt
- Blondes, schulterlanges Haar
- Sprach mit Akzent
- Grauer Pkw, ggf. eine Kompaktklasse

Zeugen, die Hinweise zu der flüchtigen Unfallbeteiligten machen können, melden sich bitte bei der Polizei in Kamen unter 02307 921 3220, 02303 921 0 oder per Mail: poststelle.unna@polizei.nrw.de.

**Bergkamener
Nachhaltigkeitstag:
Informationen, Kompost
baggern und vier Gewinner!**



Im Vordergrund die Gewinnerinnen von links n. rechts: Marleen Hebgen (Gutschein Schnücker), Marita Sagberger (Gutschein Globus Baumarkt), Celina Gräve (Fußballtrikot). Im Hintergrund v.l.n.r.: Abfallberaterinnen Dorothee Weber und Regine Hees, Pressesprecher Andreas Hellmich (alle GWA), stellv. Bürgermeister Marco Morten Pufke und Michael Oberkamp von Bayer.

Am vergangenen Samstag (5. Juli 2025) fand auf dem Parkplatz am Wertstoffhof am Haldenweg der Bergkamener Nachhaltigkeitstag statt. Die Organisatoren von GWA, M&R Recycling Solutions GmbH, Umweltkontor, BAYER, EON und vom Entsorgungsbetrieb Bergkamen (EBB) boten neben vielfältigen Informationen zum Thema Nachhaltigkeit und zu attraktiven Arbeitsplätzen im Umweltbereich zahlreiche Aktionen für die ganze Familie.

Besonders beliebt war es bei den jungen und älteren Besuchern, sich am Minibagger beim Schaufeln von Kompost zu versuchen –

was zur Freude aller in der Regel sehr gut geklappt hat. Das Entleeren einer Mülltonne per Joystick war schon etwas schwieriger. Aber auch das hat spätestens beim zweiten oder dritten Versuch gut funktioniert.



– Marius Schäfer informiert über die Gefahren von Vapes (Einweg-E-Zigaretten).

Bei der „Elektroschrott-Sammel-Aktion“ zugunsten einer Bergkamener Schule wurden zwei Tonnen Elektrokleingeräte wie z.B. Toaster oder Fön und Elektrogroßgeräte wie z.B. Kühlschränke oder Fernseher gesammelt. Damit wurde das Ziel von drei Tonnen zwar nicht erreicht, dennoch hat M&R-Geschäftsführer Marc Affüpper entschieden, die Spende von 1.000 € an die Realschule Oberaden kurzfristig auf den Weg zu bringen.



Am Minibagger war ständig Betrieb!

Neben der Realschule Oberaden gab es beim Fragequiz noch drei weitere Gewinner:

Marleen Hebgen freute sich über einen 100 €-Gutschein für Schnüchel, Marita Sagberger über einen 100 €-Gutschein für den Globus Baumarkt) und Celina Gräve freute sich über ein Fußballtrikot.

Die Veranstalter des Nachhaltigkeitstages ziehen eine positive Bilanz, auch wenn der Termin kurz vor Ferienbeginn eher suboptimal war. Sie finden das Format der Veranstaltung sehr gut und alle Besucherinnen und Besucher haben sich offensichtlich sehr wohl gefühlt.

Unbekannte stehlen auf dem Parkfriedhof einen 1,80 Meter hohen Tresor

Unbekannte Täter sind in der Zeit von Mittwoch (09.07.2025), 21.30 Uhr auf Donnerstag (10.07.2025), 06.00 Uhr auf das

Gelände des Parkfriedhofs in Weddinghofen eingedrungen. In den dort befindlichen Räumlichkeiten entwendeten sie einen ca. 180cm hohen Tresor. Die Schadenssumme lässt sich im Moment nicht genau beziffern.

Wer verdächtige Beobachtungen rund um den Hauptfriedhof Bergkamen gemacht hat und Hinweise zu den Tätern geben kann, wird gebeten, sich an die Polizei in Kamen unter 02307 921 3220, 02303 921 0 oder per Mail an poststelle.unna@polizei.nrw.de zu wenden.

Kulturpicknick im Römerpark geht in die nächste Runde!



Tavalis. Foto: Erhard Dauber

Beste Unterhaltung, hochkarätige Künstlerinnen und Künstler und das alles bei freiem Eintritt: Unter diesem Motto findet am Freitag, den 25. Juli 2025 um 19.00 Uhr zum zweiten Mal in dieser Saison das beliebte Kulturpicknick im Römerpark Bergkamen statt. Besucherinnen und Besucher erwartet ein abwechslungsreiches Programm voller Humor, Musik und überraschender Momente und Entertainer, die mit Witz und

Charme die Lachmuskeln herausfordern werden. Also: Picknickdecke schnappen, Freunde und Familie einpacken und dabei sein, wenn der Römerpark erneut zur Bühne wird!

Programm am 25.07.2025 / 19.00 Uhr:

„Sammy Tavalis Show“ – Sammy Tavalis

Fantasie trifft musikalisches Können, gepaart mit einer ordentlichen Portion Slapstick und der Liebe zum Klamauk: Sammy Tavalis, der „Mann der 1000 Gesichter“, zündet ein wahres Feuerwerk aus Pantomime, Comedy und Musik – ein Angriff aufs Zwerchfell, bei dem garantiert kein Auge trocken bleibt!



Tobi van Deisner. Foto:
Roman Tarasenko

„Föhnt dich weg!“ – Tobi van Deisner

Mit unbändiger Energie, spitzbübischem Humor und preisgekrönten Showkünsten föhnt Comedy-Multitalent Tobi van Deisner den Alltagsstress einfach weg! Seine Show ist ein wilder Mix aus Improvisation, Physical Comedy, Zauberei und Ballonkunst, der das Publikum in eine fantasievolle Welt entführt.

Weiteres Kulturpicknick:

22.08.2025 | 18:30 Uhr

„Challenge Accepted“ – Benno & Max – Artistik-Action-Comedy vom Feinsten.

Tridiculous – drei Künstler, ein Wahnsinns-Show-Mix aus Musik, Akrobatik und Humor.