

Gesundheitstag im SportCentrum: Lachyoga, Stimmübungen und Pilates

Wer kennt es nicht: stressiger Alltag, kaum Pausen und das Gefühl, ständig im Dienst zu sein. Das belastet und kann auf Dauer Auswirkungen auf die Gesundheit haben. An der Stelle setzt die zweite Auflage des Gesundheitstags an, zu dem Pädagogen, aber auch alle Interessierten eingeladen sind.

Am Dienstag, 10. Oktober findet ab 9 Uhr unter dem Titel „Bildung trifft Gesundheit“ der Gesundheitstag im SportCentrum Kamen-Kaiserau, Jakob-Koenen-Straße 2 statt. Das Regionale Bildungsnetzwerk Kreis Unna hat die zahlreichen Workshopangebote und einen Vortrag mit dem Titel „No Limits – Wie schaffe ich mein Ziel?“ von Extremsportler Joey Kelly organisiert.

Zwölf Workshops

Insgesamt zwölf Workshops stehen auf dem Programm. Unter anderem Lachyoga: Mit dieser Methode soll die Freude in den Alltag zurückkehren. Und viel Spaß macht es auch noch, in der Gruppe zu lachen und dabei besondere Atemmethoden zu erlernen.

Außerdem stehen Stimmübungen auf dem Programm. Dieser Workshop empfiehlt sich für Menschen, die im Beruf auf eine ausdauernde und kräftige Stimme angewiesen sind. Auch Pilates kann helfen, sich vom stressigen Alltag zu erholen, abzuschalten und zu entspannen. Bei diesem Körpertraining kommt es besonders auf die eigene Körperwahrnehmung an.

Anmeldung erforderlich

Anmeldungen zu den Workshops sind unter www.un.rbn.nrw.de (Rubrik „Termine“) möglich. Der Gesundheitstag wird vom Regionalen Bildungsbüro Kreis Unna in Kooperation mit der

Schulpsychologischen Beratungsstelle für den Kreis Unna, dem Märkischen Berufskolleg Unna, der Arbeiterwohlfahrt Unterbezirk Unna, dem KreisSportBund Unna und der Reichshofschule in Schwerte organisiert.

Alle Workshopangebote sind im Flyer zum Gesundheitstag zu finden. Er steht zum Herunterladen auf www.kreis-unna.de bereit. PK | PKU

Tag des Apfels 2017: Das große Fest der Ökologiestation

Bald ist es wieder so weit, die Ökologiestation feiert ihren Tag des Apfels. Am Samstag, 14. Oktober, von 12.00 bis 18.00 Uhr locken zahlreiche Stände mit regionalen Produkten Jung und Alt nach Bergkamen-Heil. Natürlich findet wieder der Apfelkuchenwettbewerb statt: bis 14.00 Uhr können Freizeitkonditoren ihre Kuchen abgeben. Nach professioneller Geschmacksprobe werden dann um 15.00 Uhr die preiswürdigen Backwerke ausgezeichnet.



Ein Geruchserlebnis der besonderen Art erwartet die Besucher der Apfelausstellung. Viele kaum noch bekannte Sorten werden präsentiert. Zwei Pomologen, also ausgebildete Apfelkundige, bestimmen die unbekannten Sorten aus dem Garten. Ein großer Markt regionaler Produkte, die Pflanzenbörse mit außergewöhnlichen

Angeboten, und Informationsstände zu Natur- und Umweltschutz laden ein zum Schlendern, Verweilen, Informieren und Kaufen.

Auch die Umweltberatung der Verbraucherzentrale ist wieder mit Einkaufstipps zu regionalem und saisonalen Obst und Gemüse dabei. Die Schnäpse eines der wenigen westfälische Obstbrenner eignen sich hervorragend als Digestiv nach einem Neuland Steak oder dem Heckrindgulasch von der Biostation. Auch zu empfehlen: Reibekuchen am DRK-Stand, Biobackkartoffen, Kürbissuppe, begleitet von einem Bier der Unnaer Brauzwerg Brauerei oder ein Stückchen Landfrauen-Torte mit einer Tasse Kaffee. Natürlich gibt es für Kinder zahlreiche Möglichkeiten zu Spiel und Spaß und Streichelmöglichkeiten bei der Kaninchenausstellung. Für die musikalische Unterhaltung sorgen in diesem Jahr die Dixieboys mit heißem Jazz und Blues, auch bei -eventuell- kühlem Wetter.

Gute Nachricht für Oberaden: Die S20 bleibt und die R12 fährt künftig im Halbstunden- Takt

Die S20 wird weiterhin durch Oberaden fahren und künftig wird die R12 montags bis freitags im Halbstunden-Takt unterwegs sein. Das sind die beiden wesentlichen Verbesserungen, die die VKU für diesen Stadtteil plant und die jetzt vom Ausschuss für Umwelt, Bauen und Verkehr abgesegnet wurden. Das Verkehrsunternehmen erhofft sich, dass durch diese Maßnahmen ein noch größeres Kundenpotential erschlossen wird.



Zwischen den Linien R12 und R11 (Lünen-Preußen über „Am Römerberg“ und Jahnstraße nach Weddinghofen und weiter bis zum ZOB und zurück) besteht außerdem eine Anschlussgarantie an der Haltestelle Kreuzstraße, so dass z.B. eine Weiterfahrt vom R11 nach Umstieg auf den R12 bis Lünen und umgekehrt möglich ist. An der Kreuzstraße besteht ebenfalls die Möglichkeit zur Weiterfahrt nach Preußen Bahnhof in Lünen.

Zukunftsmusik ist hingegen noch eine neue Buslinie, die durch Oberaden direkt bis zum Kamener Bahnhof führt. Sie steuert auch drei Haltestellen in der künftigen Wasserstadt Aden an. Die erste Fahrt ist geplant, wenn sich eine ausreichende Zahl von Familien in der Wasserstadt niedergelassen haben. Die Stadtverwaltung rechnet damit ab dem Jahr 2023

Diese Linie hat nach Auffassung der Verwaltung den Vorteil, dass der zentrale Versorgungsbereich Oberaden an der Jahnstraße direkt angebunden wird. Hier besteht die Möglichkeit in den S20 nach Lünen umzusteigen. Die Linienführung bindet zudem den Pendlerparkplatz an der Lünener Straße an und bietet damit zusätzliche Möglichkeiten dort Fahrgemeinschaften zu nutzen. Besonderes Qualitätsmerkmal ist darüber hinaus die Anbindung des Logistikparks A2, der bisher lediglich über eine Kamener Stadtbuslinie mit einer Haltestelle an der Töddinghauser Straße angefahren wird. Da die neue Linie auf direktem Wege den Bahnhof Kamen erreicht, ist sie durchaus mit der Qualität eines Schnellbusses vergleichbar.

Konzert und Workshops: "Get Loud For Youth Culture" im Yellowstone

Am kommenden Wochenende startet in NRW die achte „Nacht der Jugendkultur“. Das Bergkamener Motto – Get Loud For Youth Culture – wird live auf der Bühne in die Tat umgesetzt. Musiker und Besucher schlagen gemeinsam Krach für die Jugendkultur. Mit den Jugendlichen des Workshops „Konzertgruppe“ der Jugendkunstschule Bergkamen entsteht unter fachkundiger Anleitung ein buntes und kurzweiliges Konzertprogramm im Jugendzentrum Yellowstone.



Spielen bei der langen Nacht der Jugendkultur am Samstag im Yellowstone: The Awesome Scampis. Foto: Björn Dargel

Als Höhepunkt des Abends konnten die Jugendlichen The Awesome Scampis für ein Heimspiel verpflichten. Die Bergkamener

liefern Skapunk mit hohem Entertainmentfaktor. Sie sind über die letzten zehn Jahre zu einer der beliebtesten Jugendbands der Musikszene im Kreis Unna gewachsen. Sie haben mittlerweile zwei Alben veröffentlicht und unterhalten das Publikum auf großen und kleinen Festivals in ganz Deutschland.

Aus der Region kommen noch Shirker (Crossover/Rock), Area44 (Rap, Hip Hop) und Traveller (Post-Metalcore). Das lokale Bergkamener Standbein bilden „Petra Pan du Idiot“

mit Ihrem wilden Mix aus Alternative Rock und Kinderliedern sowie der Alleinunterhalter Rasputin Douglas. Der Eintritt zu dieser Veranstaltung ist frei.

Die Veranstaltung wird gemeinsam mit Jugendlichen, der Jugendkunstschule Bergkamen, dem Jugendamt der Stadt Bergkamen, der LKJ NRW e.V. (Landesvereinigung Kulturelle Jugendarbeit NRW e.V.) und dem örtlichen Konzertveranstalter Horror Business Records organisiert.

Drei kostenlose Workshops starten bereits ab 16.00 Uhr und laufen bis 19.00 Uhr. Folgende Sparten werden bedient:

17.00 – 19.00 Uhr: Hip Hop Tanz Workshop mit Fokus auf Break-Dance, Leitung: Marlon Witke (Jugendkunstschule)

16.00 – 19.00 Uhr: Manga Workshop, Leitung: Ingrid Schmeichel (Jugendkunstschule mit Unterstützung des Kulturrucksacks NRW)

16.00 – 19.00 Uhr: Polaroidkamera Workshop, Leitung: Marc-Oliver Knappmann und Lena Sodenkamp (Jugendkunstschule mit Unterstützung durch das Kultursekretariat NRW Gütersloh)

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Infos zu den Workshops gibt es unter 02307/288848 bei Gereon Kleinhubbert von der Jugendkunstschule.

Polizei sucht Zeugen eines schweren Unfalls am Montagmorgen auf der A1

Am Montag kam es gegen 7.20 Uhr auf der A1 in Fahrtrichtung Köln zwischen Raststätte Lichtendorf und dem Autobahnkreuz Schwerte zu einem schweren Unfall. Die Polizei sucht jetzt Zeugen!

Beteiligt an diesem Unfall waren ein Renault Kangoo und ein Lkw der Marke Fiat. Nach ersten Ermittlungen befanden sich der Renault auf dem mittleren und der Lkw auf dem rechten von drei Fahrstreifen. Das Auto der 55-jährigen Frau aus Unna und der Lkw des 49-jährigen Hamburgers kollidierten miteinander. Der Renault überschlug sich, die 55-Jährige Fahrerin wurde schwer verletzt.

Aktuell liegen widersprüchliche Erkenntnisse bezüglich des Unfallhergangs vor. Die Polizei sucht jetzt Zeugen! Wer kann es etwas zu dem Unfallhergang sagen?

Bitte melden Sie sich bei der Autobahnpolizei Hagen unter 0231-132-4621!

Spannende Zeiten in Berlin:

Gesamtschüler auf Einladung von Oliver Kaczmarek zu Gast im Deutschen Bundestag

Auf Einladung des heimischen Bundestagsabgeordneten Oliver Kaczmarek besuchten die 10er Klassen der Gesamtschule Bergkamen im Rahmen ihrer Abschlussfahrt den Deutschen Bundestag.



10er der Gesamtschule Willy-Brandt-Gesamtschule Bergkamen im Berliner Bundestag.

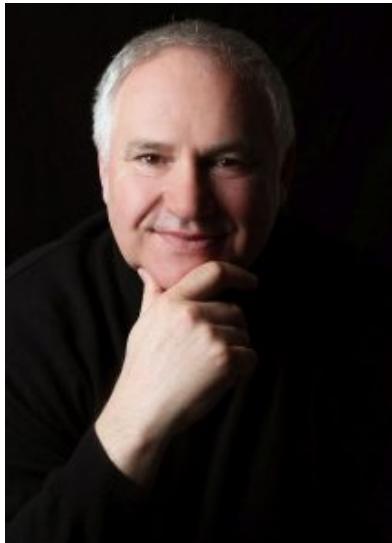
Natürlich stand alles im Eindruck der vorangegangenen Bundestagswahl und für die Schülerinnen und Schüler war es eine gute Gelegenheit, ihre Fragen zur aktuellen Lage vor Ort im Deutschen Parlament zu stellen. Direkt nach der Wahl jagt

aber auch eine Sitzung die nächste, so dass Oliver Kaczmarek selbst es nicht geschafft hat, die Gruppe zu treffen. Doch die Schülerinnen und Schüler fühlten sich bei seinem Mitarbeiter, Christopher Paesen, gut aufgehoben und diskutierten mit ihm die Themen, die ihnen unter den Nägeln brannten.

Für die Gruppe standen dabei Fragen zur sozialen Gerechtigkeit, der Steuerpolitik und den Unterschieden zwischen SPD und CDU auf der Liste, ebenso wie ganz praktische nach dem Gehalt und Arbeitsalltag eines Abgeordneten und dessen Mitarbeiter. Besonders intensiv wurde über den Einzug der AfD in den Deutschen Bundestag diskutiert. Die Gruppe sah vor allem die rechtstremen Äußerungen der AfD sehr kritisch und machte deutlich, dass sie für sie keine wirkliche Alternative darstelle.

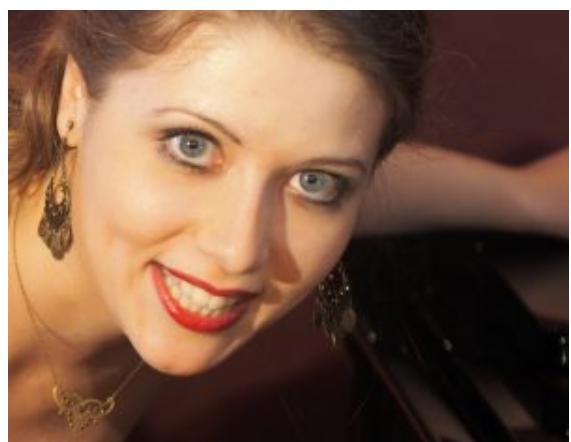
Eintrittskarten sichern: Tenor Johannes Groß singt Rudolf Schock im studio theater

Der in Bergkamen bekannte und beliebte Tenor Johannes Groß ist am Sonntag, 19. November, ab 17 Uhr mit einem besonderen Programm im studio theater zu Gast: Mit „Du bist die Welt für mich“ wandelt der gefeierte Dortmunder Tenor auf den Spuren des weltberühmten deutschen Sängers Rudolf Schock. Begleitet wird er dabei von der gefeierten Sopranistin Julia Bachmann.



Johannes Groß

2015 hätte mit Rudolf Schock einer der beliebtesten deutschen Tenöre seinen 100. Geburtstag gefeiert. Johannes Groß interpretiert eine Vielzahl der Titel, für die Rudolf Schock in Erinnerung geblieben ist: so etwa »Ach, ich hab in meinem Herzen da drinnen« aus der Oper »Schwarzer Peter« von Norbert Schultze, aber auch die Lehár-Klassiker »Es steht ein Soldat am Wolgastrand«, »Schön ist die Welt« oder »Freunde, das Leben ist lebenswert«. Mit diversen Anekdoten und Geschichten blickt Johannes Groß in seinem Programm aber auch auf das abwechslungsreiche Leben von Rudolf Schock zurück.



Julia Bachmann (Photo: Khaleila)

Begleitet werden Julia Bachmann und Johannes Groß von dem international erfolgreichen Pianisten Professor Helge Dorsch,

der bereits mit Sängern wie Luciano Pavarotti, Hermann Prey und Monserrat Caballé zusammengearbeitet hat.

Johannes Groß gehört zusammen mit Luis del Rio zu den German Tenors, die sich 1997 gründeten und in allen großen Konzertsälen Deutschlands und Europas zu Hause sind. Das Bergkamener Publikum hat ihn als German Tenor und auch als Solisten kennen und schätzen gelernt.

Tickets gibt es zum Preis von 25,- € (22,- €) ermäßigt im Kulturreferat der Stadt Bergkamen, Anne Mandok 02307/ 965 464.

Weddinghofen früher und heute – Rundwanderführung am kommenden Sonntag

„Weddinghofen früher und heute“ – unter diesem Motto steht eine fußläufige Führung des Gästeführerrings Bergkamen, die am kommenden Sonntag, 1. Oktober, unter der Leitung von Gästeführer Klaus Lukat stattfindet.

Gestartet wird zu der gut zweieinhalbstündigen Rundwanderung, zu der alle interessierten Bürgerinnen und Bürger herzlich willkommen sind, um 10 Uhr am Häupenweg vor dem Restaurant Olympia/ Zur alten Post.

Klaus Lukat wird während der Führung die Geschichte und die Besonderheiten der früheren „Kuckuck“-Gemeinde vorstellen, die seit 1966 als Stadtteil zu Bergkamen gehört. An etlichen Wegstationen zeichnet er dann die Entwicklung und den Wandel Weddinghofens vom bäuerlichen Dorf zur späteren Bergbaugemeinde und zum heutigen Stadtteil Bergkamens nach.

Für die Teilnahme an der etwa zweieinhalbstündigen Wanderung ist pro Person ein Kostenbeitrag von 3,- Euro zu entrichten. Für Kinder bis zu zwölf Jahren ist die Teilnahme an der Wanderung kostenfrei. Die Fahrt endet voraussichtlich gegen 12.45 Uhr wieder am Anfangspunkt vor dem Restaurant Olympia.

Die Wanderung findet allerdings nur statt, wenn sich mindestens fünf interessierte Personen am Ausgangspunkt einfinden.

Maximilian Weiß und Marco Steube holen Sprintpokal in Bochum

Am vergangenen Samstag nahmen sechs Schwimmer der Wasserfreude TuRa Bergkamen sehr erfolgreich am 38. Pokalschwimmen der SV Langendreer 04 Schwimmen e. V. Teil. Gemeinsam erschwammen sie sich zwei Sprintpokale, 19 Podestplätze und 13 persönliche Bestzeiten.

Neben den Sprintpokalen, gab es auch für die einzelnen Strecken kleine Pokale für den Sieger, hatte dieser auf einer anderen Strecke schon einen gewonnen bekam der Zweitplatzierte den Pokal, hatte dieser auch schon einen, der Drittplatzierte usw..

Einen der Sprintpokale, bei dem die drei besten 50m Strecken in die Wertung eingingen, sicherte sich Maximilian Weiß (Jg.2002). Zudem siegte er über 50 und 200m Freistil sowie 100m Rücken und wurde Zweiter über 50m Schmetterling und 50m Rücken.

Den zweiten Sprintpokal erhielt Marco Steube (Jg.2003). Des Weiteren schlug er über 50m Rücken als erster an, wurde über 50m Schmetterling und 50m Brust Zweiter und Dritter über 200m Freistil.

Felix Wieczorek (Jg.2002) gewann über 50m Schmetterling und 50m Rücken, wurde Zweiter über 200m Schmetterling und 50m Brust zudem Dritter über 200m Freistil. Moritz Kneifel (Jg.1999) siegte über 200m Freistil und schwamm über 50m Rücken und 50m Freistil auf den Dritten Platz. Kevin-Noah Kaminski (Jg.2003) schlug über 50m Rücken und 50m Freistil als Dritter an.

Patrick Scholze komplettierte die erfolgreiche Mannschaft mit zwei persönlichen Bestzeiten. Trainer Tobias Jütte freute sich über die guten Ergebnisse seiner Schwimmer.

Beim Bauern in der Lippeaue – Hofbesuch in Bergkamen-Heil

Auch im dichtbesiedelten Ruhrgebiet gibt es Bauernhöfe. Wie seit Jahrhunderten wird zum Beispiel das Grünland an der Lippe zwischen Lünen und Hamm für die Milchviehhaltung genutzt. Die Bedingungen haben sich allerdings erheblich verändert. Am Dienstag, 10. Oktober, ab 16.30 Uhr zeigt der Bauer bei einem etwa einstündigen Rundgang über seinen Hof in den Lippeauen in Bergkamen-Heil die Rinder- und Schweinehaltung auf Weiden und in Ställen. Er berichtet aus der Geschichte und über die Herausforderungen unserer Zeit für die bäuerliche Landwirtschaft. Die Exkursion ist auch für Kinder sehr interessant! Sie können hier erfahren, dass Lebensmittel nicht einfach aus dem Supermarktregal kommen, sondern wie und wo sie

produziert werden. Eine verbindliche Anmeldung ist unter 0 23 89-98 09 11 beim Umweltzentrum Westfalen möglich.

Es geht also doch: Neubau der Lippebrücke in Rünthe mit nur zwei Vollsperrungen für einen Tag und ein Wochenende

Warum nicht gleich so! Während des Neubaus der Lippebrücke in Rünthe, der in der zweiten Hälfte 2018 gestartet wird, kommt es aller Voraussicht nach lediglich zu zwei minimalen Vollsperrungen der B 233 von einem Tag und an einem Wochenende. Das versprachen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Niederlassung Coesfeld von Straßen.NRW, als sie am Dienstag ihre aktualisierten Pläne für die Baumaßnahme dem Ausschuss für Umwelt, Bauen und Verkehr vorstellten.

Lageplan mit Umfahrung

- Errichtung einer Umfahrung zwischen den vorhandenen Brücken
- Fahrbahn mit Sperrung für LKW-Verkehr (Fahrbahnbreite: 2 x 3,25 m)
- Geh- und Radweganbindung nordöstlich der Lippebrücke
- Lichtsignalanlage für sichere Querung der Fußgänger und Radfahrer
- Montage- und Baustelleneinrichtungsflächen nordöstlich der Lippebrücke
- Rückbau der Umfahrung nach Querverschub der Brücke



So stellen sich zeichnerisch die Planer von Straßen.NRW den Neubau der Lippebrücke in Rünthe vor.

Dies Lösung des Problems „Wie kann die Brücke erneuert werden, ohne dass es zu massiven Verkehrsbehinderungen kommt“, ist recht einfach. Zunächst soll neben der alten Brücke der neue Brückenkörper errichtet werden. Während des Abbruchs der alten Brücke, wird der Verkehr über ihn geleitet. Nach der Fertigstellung der neuen Widerlager wird dann dieser Brückenkörper auf die Position der alten Brücke geschoben.

Dies soll mit den notwendigen Anschlussarbeiten während eines Wochenendes erledigt sein. Die zweite eintägige Vollsperrung gibt es vorher, wenn der Verkehr erstmals auf die „Ersatzbrücke“ geleitet wird. Bis auf diese beiden Ausnahmen werden über sie auch die Feuerwehrfahrzeuge und Rettungskräfte fahren können, wenn sie in Rünthe gebraucht werden. Ob auch die Gelenkbusse der VKU auf ihrem Weg von und nach Werne diesen Weg nutzen können, steht noch nicht fest.

Das Problem ist hier nicht die „Ersatzbrücke“, die genügend Tragkraft für Busse haben wird, sondern die engen Kurven der Zufahrt auf der Rünther Seite. Sie sind auch der Grund dafür,

dass Lkw über 7,5 Tonnen während der gesamten Bauphase sie nicht passieren dürfen und einen weiten Umweg nehmen müssen. Nach wie vor sollen Fußgänger und Radfahrer die Lippe über die benachbarte Zechenbahnhstrasse überqueren. Pkw können ungehindert fahren. Es gilt aber für sie ein Tempolimit von 30 km/h.

Straßen.NRW macht die Lippebrücke durch den Neubau nicht nur wieder standfest. Geplant ist auch die Linksabbiegerspur aus Richtung Werne erheblich zu verlängern. Künftig beginnt sie bereits in Höhe des Lippeufers auf Werner Seite. Dort wird es dann auch eine Querungshilfe für Radfahrer geben, die über die Zechenbahnhbrücke zur Nachbarstadt fahren wollen.