

# Mit der VHS fernöstliche Entspannungs- und Bewegungsmethoden kennenlernen

Mit dem Jahreswechsel kommt die Zeit der guten Vorsätze. Mehr Bewegung, ein bewussteres Leben und mehr Entspannung stehen bei vielen ganz oben auf der Liste. Wer gleichzeitig eher unbekanntes fernöstliche Entspannungs- und Bewegungsmethoden kennenlernen möchte, erhält bei der Volkshochschule Bergkamen ab Januar die Gelegenheit dazu.

Am 15.01.2014 startet morgens um 09:15 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ der Kurs 3114 „Qi Gong“ und um 16:15 Uhr der Kurs 3219 „Pak Sung Bo – Martial Arts Style“. Während beim Qi Gong durch fließende, konzentrierte Bewegungen und Achtsamkeitsübungen mehr Körperbewusstsein und ein inneres und äußeres Gleichgewicht entwickelt wird, ist das Pak Sung Bo-Training eine natürliche Art der Selbstverteidigung. Es basiert auf der chinesischen Kampfkunst „Kung Fu“ und wird mit Elementen aus dem Boxen, Taekwondo und einigen Griffen aus Judo kombiniert. Das Training dient nicht nur der Verteidigung sondern auch der seelischen Stärkung. Es basiert auf körperlicher und geistiger Fitness, Verbesserung der Konzentration und der Reflexe, Steigerung des Selbstvertrauens und Entdeckung der inneren Ruhe. Es handelt sich um ein Koordinationstraining, durch das das Verhältnis zwischen Muskeln und Gehirn strukturiert wird. Beide Bewegungsformen sind für Menschen jeden Alters geeignet.

Diejenigen, die das Wochenende nutzen möchten, um etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tun, können ab dem 17.01.2014 freitagsabends um 19:00 Uhr den Kurs 3115 „Wu-Wei Tai-Chi“ besuchen. Hierbei werden in vorgegebenen

Bewegungsabfolgen alle Körperteile zu einer Einheit verbunden, unnötige Kraft wird vermieden und der Körper wird zentriert und aufgerichtet. Diese Bewegungslehre kann der Gesundheit, der Entspannung, der Persönlichkeitsentwicklung und der Meditation dienen.

Samstags kann ab dem 18.01.2014 regelmäßig um 14:00 Uhr im Kurs 3116 die neue Entspannungstechnik „Medijara“ ausprobiert werden. Medijara ist eine Kombination aus: Dehnübungen, Meditation, Yoga, Qi Gong, Atemschnule und Rückenübungen. Mit nur wenigen Übungen gelangen die Teilnehmenden zur inneren Ruhe.

Nur für Frauen ist der Kurs 3112 „Hatha Yoga“, der am 14.01.2014 um 10:00 Uhr in der VHS startet. Die Teilnehmerinnen werden behutsam an einfache Körperhaltungen und Übungsreihen herangeführt mit dem Ziel, den eigenen Körper und Atem bewusst zu erleben, Spannung und Kraft wohlwollend zu fördern und auch wieder zu lösen. Über die Wahrnehmung des Atems entwickeln sich innere Stille und Gelassenheit, die dann die meditative Ruhe einleiten. So können Selbstheilungskräfte aktiv werden und Körper und Geist können Kraft schöpfen.

Das gesamte Kursangebot und die jeweiligen Kurskosten finden Interessierte im Programmheft der VHS, das in den öffentlichen Einrichtungen ausliegt, und im Internet unter [vhs.bergkamen.de](http://vhs.bergkamen.de) oder [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de). Um an einem VHS-Kurs teilnehmen zu können, 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 / 284952 oder 284954 möglich. Allerdings macht die VHS-Verwaltung derzeit Betriebsferien und ist erst ab dem 8. Januar 2014 wieder zu erreichen.

Online können Interessierte sich jederzeit über

vhs.bergkamen.de oder www.bergkamen.de anmelden.

---

# Ehemalige Zechenzufahrt zu Grimberg 3/4 verkommt zum Müllabladeplatz

Die ehemalige Zechenzufahrt zu Grimberg 3/4 in Weddinghofen verkommt immer mehr zu einem illegalen Müllabladeplatz.



Müll an der Zufahrt zum ehemaligen Zechengelände in Weddinghofen- Diese Foto entstand im November. Besser geworden ist es dort seitdem nicht.

Schon vor Wochen haben dort Unbekannte dort Wohnzimmerpolstermöbel und noch mehr Müll an einem von der Schulstraße nicht einsehbar Seitenarm in der Nähe des Denkmals für die ehemalige Weddinghofer Schachtanlage abgelagert. Auch an anderen Stellen der heutigen Zufahrt zur TÜV Nord Bildung befindet sich jede Menge Kleinmüll.

Nach Lage der Dinge dürften die Müllmengen weiter wachsen, weil dieser Bereich nicht sofort einsehbar ist und er nur während der Schul- und Ausbildungszeiten des TÜV Nord belebt ist. Hinzu kommt, dass sich offensichtlich niemand dafür zuständig fühlt. Der größte Teil der betroffenen Flächen gehört der RAG Montan-Immobilien. Teile könnten aber auch schon vom Investor des geplanten Gesundheitszentrums auf der Zechenbrache gekauft worden sein.

---

## **Neujahrsgottesdienst erstmals im Wasserpark**

Die beiden Bergkamener ev. Kirchengemeinden laden am Neujahrstag, 1. Januar 2014 um 16 Uhr erstmals zu einem gemeinsamen Gottesdienst im Wasserpark ein. Es schließt sich ein gemütliches Treffen bei Kaffee und Kuchen in der Friedenskirche an. Wer zu diesem Gottesdienst kommt, wird gebeten, ein wenig Gebäck zum Teilen mitzubringen.

Nach vielen Jahren gibt es diesmal keinen ökumenischen Neujahrsgottesdienst. Der Gottesdienst des Pastoralverbunds Bergkamen am 1. Januar beginnt um 17 Uhr in der St. Elisabeth-Kirche.

---

# **Eltern-Kind-Gruppe                    sucht Übungsleiterin                    für Turnstunden**

Bergkamener Gymnastik Verein 85 e.V. sucht ab sofort eine neue Übungsleiterin für die Eltern-Kind-Gruppe. Die Turnstunde findet immer am Dienstag ab 16.45. bis 18.00 Uhr in der Regenbogenschule (ehem. Burgschule) statt.

Die bisherige Übungsleiterin hat aus beruflichen Gründen die Turnstunde aufgeben müssen. Die Kinder und natürlich auch die Eltern dieser Turngruppe würden sich über eine nette Übungsleiterin freuen und auch eine Anfängerin herzlich willkommen heißen.

Bei Interesse bitte melden bei Kornelia Feige Tel. 02306-83170.

---

## **Einbruch: Gullydeckel fliegt in die Frontscheibe eines Getränkemarkts**

In der Nacht zu Sonntag brachen gegen 0.50 Uhr Unbekannte in einen in einen Getränkemarkt auf der Jahnstraße in Oberaden ein. Dabei wurden sie beobachtet.

Die beiden Täter warfen mit einem Gullydeckel eine Frontscheibe ein und gelangten durch die Öffnung in den

Verkaufsraum. Hier entwendete sie Spirituosen und flüchteten anschließend zu Fuß.

Die Täter werden wie folgt beschrieben: jugendliche männliche Personen, die beide mit einem grauen Trainingsanzug bekleidet waren, ein Täter soll kräftig gebaut sein.

Hinweise nimmt die Polizei in Bergkamen (Tel.: 02307/921-7320 oder 3220) entgegen.

---

## **Einbruch in den Penny-Markt an der Landwehrstraße**

In der Zeit von Dienstagmittag bis Donnerstagmorgen brachen Unbekannte in einen Aufenthaltsraum des Penny-Markts an der Landwehrstraße ein. Hier durchsuchten sie die Schränke und Wertfächer. Ob etwas entwendet wurde, stand zum Zeitpunkt der Anzeigenaufnahme noch nicht fest. In das Ladenlokal waren die Täter nicht vorgedrungen.

Wer hat Verdächtiges bemerkt? Hinweise bitte an die Polizei in Bergkamen unter der Rufnummer 02307 921 7320 oder 921 0.

---

## **Zum neuen E-Book-Reader kommt jetzt der passende VHS-Kurs**

**Wer einen E-Book-Reader zu Weihnachten bekommen hat, kann sich glücklich schätzen.** Wer wissen will, wie man die Bücher auf

das Gerät bekommt, besucht einen VHS-Kurs.



E-Book-Reader sind inzwischen weit verbreitet und in diesem Jahr beliebte Weihnachtsgeschenke. Sie bringen viele praktische Vorteile mit sich: ein geringes Gewicht, einen großen Speicher, die Möglichkeit der Schriftvergrößerung für das

Lesen ohne Lesebrille oder auch die Hintergrundbeleuchtung für das Lesen im Dunkeln und ohne den Bettnachbarn zu stören.

„Viele fleißige Leserinnen und Leser haben sich inzwischen so ein Gerät angeschafft oder es von ihren Lieben geschenkt bekommen. Aber dann stehen sie vor dem Problem, wie sie die Bücher auf den E-Book-Reader bekommen“, berichtet Patricia Höchst, die bei der VHS Bergkamen den Fachbereich „EDV und berufliche Bildung“ verantwortet. „Hier wollen wir mit unserem Kursangebot Abhilfe schaffen.“

Dozent Michael Doert macht die Teilnehmenden des Kurses „E-Book-Reader und Onleihe – Einführung in die Welt der digitalen Bücher“ (Kursnummer 5107) ab Dienstag, 21. Januar 2014, 18 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, mit dem Thema vertraut. Zum einen gibt er Tipps, wobei beim Kauf eines E-Readers geachtet werden sollte, und zum anderen erläutert er die Funktionsweise der Geräte und der digitalen Ausleihe („Onleihe“) der Stadtbibliothek Bergkamen. Allerdings sind Grundlagen in der PC-Anwendung und in Windows 7 eine Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs. Der Kurs kostet 9,20 €.

## **Bücher online rund um die Uhr**

# ausleihen

Die Stadtbibliothek Bergkamen ist Mitglied im Onleihe-Verbund „Hellweg-Sauerland“ der öffentlichen Bibliotheken im Regierungsbezirk Arnsberg. Der Zugang im Internet erfolgt über [www.onleihe.de/hellwegsauerland](http://www.onleihe.de/hellwegsauerland). In diesem Verbund bieten über 30 Bibliotheken derzeit über 20.000 Medien, wie E-Books, E-Papers, Videos und Musiktitel, zum elektronischen Herunterladen an. Es ist ein zeitgemäßes Angebot, das zusätzlich nichts kostet. Ein gültiger Leseausweis reicht für die Inanspruchnahme.

„Die Handhabung der E-Reader ist einfach und schnell zu erlernen“, sagt Dozent Michael Doert. „Wenn die erste Hemmschwelle im Umgang mit der Technik erst einmal überwunden ist, dann ist die Begeisterung bei den Nutzerinnen und Nutzern in der Regel groß.“

Für sämtliche VHS-Kurse ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Das VHS-Verwaltungsteam ist 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, ansprechbar. Allerdings ist die VHS-Verwaltung auf Grund der Betriebsferien erst ab dem 8. Januar 2014 wieder erreichbar. Auch während der Betriebsferien können Interessierte sich jederzeit online über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

---

**Bürgerbüro**

**Samstag**

# geschlossen

Das Bürgerbüro im Bergkamener Rathaus ist am Samstag, 28. Dezember, geschlossen.

---

## **Kinderfreizeit 2014 des Pastoralverbunds Bergkamen in Dänemark**

Der Pastoralverbund Bergkamen bietet allen Mädchen und Jungen im Alter von 8 bis 14 Jahren in der Zeit vom 19. Juli bis 2. August 2014 ein Ferienfreizeit mit viel Spaß und einem abwechslungsreichen Programm auf der dänischen Insel Lageland an.

Unsere Unterkunft bietet verschiedene Freizeitmöglichkeiten. Die großzügige Wiese hinterm Haus eignet sich beispielsweise zum Drachensteigen lassen und als Fußballplatz. Der Deutsch sprechende Besitzer hat einige Pferde, ein paar Kinder dürfen gerne im Stall „helfen“.

Der Ort Ristinge liegt nur 10 Minuten Fußweg von den hohen Klippen der Insel entfernt. Von hier hat man eine tolle Fernsicht. Es gibt lange Stiege hinunter zum Ufer. Der Strand ist als schönster Badestrand Dänemarks ausgezeichnet worden und hat die „blaue Flagge“ für beste Wasserqualität. Hier beeindruckt der „hellblonde“ Sand und das kristallklare Wasser.

Kosten wird die Freizeit 420 Euro pro Person. „Wir versuchen wir im Moment noch etwas zu schrauben, damit es

günstiger wird“, so Gemeindereferent Markus Brinkmann. Geschwisterkinder erhalten in jedem Fall eine Ermäßigung. „Am Preis soll diese Freizeit auf keinen Fall scheitern.“ Weitere Informationen erhalten interessierte Eltern im Pfarrbüro oder bei Gemeindereferent Markus Brinkmann (Tel. 02307 / 9243719).

---

## **Unfallflucht nach Alkohol- und Drogenmissbrauch**

Nach einer Unfallflucht in der Nacht zu Mittwoch stellt sich ein 21-Jähriger freiwillig der Polizei. Damit war er sehr gut beraten gewesen. Offensichtlich stand er unter Alkohol und Drogen, als er mit seinem Fahrzeug auf der Friedrich-Ebert-Straße in Unna gegen zwei parkende Autos prallte.

Gegen 10.30 Uhr stellten am 1. Weihnachtsfeiertag zwei Fahrzeughalter fest, dass im Laufe der Nacht ihre parkenden Fahrzeuge auf der Friedrich-Ebert-Straße (Höhe Nr. 45) bei einem Verkehrsunfall erheblich beschädigt wurden. Bei der Unfallaufnahme konnten an der Unfallstelle Fahrzeugteile von dem verursachenden Fahrzeug aufgefunden werden.

Im Rahmen der Fahndung wurde das Verursacherfahrzeug in der Nähe des Unfallstelle aufgefunden. Der Pkw wurde durch die Polizei zur Beweis zwecken sichergestellt. Der 21-jährige Fahrzeughalter war nicht Zuhause, als die Polizei ihn anschließen befragen wollte. Er meldete sich aber gegen 16.20 Uhr auf der Wache Unna. Er stand erheblich unter Alkoholeinfluss, ein Drogentest verlief ebenfalls positiv. Zur Beweissicherung wurden ihm Blutproben entnommen. Seinen Führerschein musste der junge Mann natürlich abgeben.

---

# **Einbruch am 1. Feiertag an der Kamer Heide**

Am 1. Weihnachtsfeiertag brachen Unbekannte zwischen 17 und 18 Uhr in ein freistehendes Einfamilienhaus im Bereich der Kamer Heide in Overberge ein. Unbekannte Täter hebelten ein Küchenfenster auf und konnten so in das Haus eindringen. Sie durchsuchten die Wohnräume, zur Beute gibt es bisher keine Angaben. Hinweise nimmt die Polizei in Kamen (Tel.: 02307/921-3220) entgegen.