

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



Foto: Nina Brockschmidt

Am Samstag, 29. März, 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.

Bitte bringt bequeme Kleidung, Wasser und – wenn vorhanden – eine Yogamatte mit. Wer keine Yogamatte hat, gibt dies bitte bei der Anmeldung an. Es stehen einige Exemplare vor Ort zur Verfügung.“

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

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

„LOL – Das Comedy Start-up“: Letzte Runde vor der Sommerpause

Es wird spannend, denn „LOL – Das Comedy Start-up“ geht in Bergkamen vor der Sommerpause in die letzte Runde! Im Studiotheater Bergkamen wird am Freitag, den 11.04.2025 um 20.00 Uhr gemeinsam lachend in das Wochenende gestartet.

LOL ist eine lustige Stand-up Mixed-Show aus aufstrebenden Newcomerinnen und Newcomern. Auch Acts, die aus Formaten wie Night Wash oder Quatsch Comedy Club bekannt sind, bieten erneut erstklassige Comedy. Bei jeder Show stehen bis zu vier Comedians und Comediennes auf der Bühne, wobei eines der Talente durch den Abend führt. Ziel des Formats ist es, jungen und neuen Talenten eine Bühne zu geben und sie nachhaltig aufzubauen. Die Namen der Auftretenden werden vorab nicht verraten, so dass die Neugier und Spannung für das Publikum

bestehen bleibt. Wer wird es wohl diesmal sein? Ein letztes Mal heißt es also: Vorhang auf!

„LOL – Das Comedy Start-up“ garantiert auch diesmal einen Abend voller erfrischender Unterhaltung für alle, die Lust auf authentische Comedy haben.

LOL – Das Comedy Start-up

Fr. 11.04.2025 / 20.00 Uhr

Studiotheater Bergkamen

Tickets unter: tickets.bergkamen.de oder 02307/ 965 464

Website: www.lol-comedy.de

Instagram: www.instagram.com/lol_comedyshow

Wichtiger Hinweis:

Diese Veranstaltungsreihe wird gefördert durch das Kultursekretariat NRW Gütersloh und dem Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen.

Landesweiter Probealarm am 13. März um 11 Uhr: 19 Sirenen in Bergkamen auf dem Prüfstand

Am kommenden Donnerstag wird es in Bergkamen laut. Sehr laut sogar. Zum Glück jedoch nur für kurze Zeit – von 11:00 bis ca. 11:20 Uhr – und noch dazu aus gutem Grund. Auslöser des Lärms sind die im Stadtgebiet verteilten insgesamt 19 Sirenen, die im Rahmen des landesweiten Probealarms auf ihre Funktionsfähigkeit geprüft werden. Dabei sind mehrere Male ein jeweils einminütiger Dauerton (Entwarnung) und ein auf- und

abschwellender Heulton (eigentliches Warnsignal) zu hören. Diese Töne und deren Bedeutung sollten sich die Bürgerinnen und Bürger einprägen, um sie im Alarmierungsfall richtig zuordnen zu können.

Den landesweiten Probealarm stimmt das Innenministerium mit dem Bundesamt für Bevölkerungsschutz ab. Im Kreis Unna ist die Kreisverwaltung für den Bevölkerungsschutz zuständig und koordiniert somit das Vorgehen. Unterstützung erhält sie dabei von den Kommunen – also auch von der Stadt Bergkamen. Informationen zu den verschiedenen Warnsystemen, den Alarmtönen und den jeweiligen Verhaltensempfehlungen gibt es im Internet unter den Adressen: <https://www.im.nrw/themen/gedahrenabwehr/warnung-und-sirenen/sirenen> und <https://warnung-der-bevoelkerung.de/warnung/#wie>

Eine solche landesweite Übung mit Sireneneinsatz gibt es bereits seit 2018 – jährlich am zweiten Donnerstag im März und im September.

YOGA für „Eingerostete“ und solche, die es nicht werden wollen

Am Sonntag, den 30. März, von 11:00 bis 15:00 Uhr können Teilnehmende in der Ökologiestation viele Aspekte des klassischen- authentischen Yoga kennenlernen und erleben, die normalerweise in der „Muckibude“ so nicht vermittelt werden. Alle Übungen und Techniken sind von Anfängern wie Fortgeschrittenen und auch körperlich leicht eingeschränkten Personen durchführbar.

Kursleiter Lucas Wilkmann ist zertifiziert in drei Yoga-Verbänden, spiritueller Wegbegleiter für Menschen auf dem Meditationsweg, authentisch ernannter Zenlehrer mit abgeschlossenem Koan-Studium und besitzt, durch die Heilpraktiker-Praxis-Erfahrung in eigener Praxis von über 33 Jahren, auf dem Gebiet der Knochen und Gelenke (Chiropraktik, Osteopathie und Ortho-Bionomy), eine fundierte Anatomie-Basis für die Körperübungen des Yoga. Zusätzlich ist er Autor, Produzent von verschiedenen CDs und DVDs zu den Themen „Yoga, Qi Gong, Zen und Taiji“ sowie Fachreferent in diversen Fortbildungen im Ausland.

Das Besondere: Hier geht Yoga in die Tiefe. Erleben Sie vier Stunden lang die Übungen. Sie können gezielt Wünsche übermitteln, Übungen wiederholen und haben eine individuelle Beratung durch Lucas Wilkmann.

Falls vorhanden: Yogamatte, Decke, Sitzkissen, Meditationsbänkchen, dicke Socken u.a. mitbringen.

Der Kurs kostet 45 Euro und eine Anmeldung ist bis zum 21.03. beim Umweltzentrum Westfalen, Sandrine Seth, 02389 9809 11, sandrine.seth@uwz-westfalen.de notwendig.

**GSW verschicken bunte
Mitmach-Pakete zum 30.
Geburtstag an Kindergärten
und Schulen**



Foto: GSW

Neuer Monat, neue Geburtstagsaktion der GSW: Ihren 30. Geburtstag feiern die Gemeinschaftsstadtwerke (GSW) Kamen, Bönen, Bergkamen in diesem Jahr gebührend mit den Bürgerinnen und Bürgern in der Region. Dabei gibt es in jedem Monat eine andere Aktion. Im März verschenkt der Energieversorger bunte Mitmach-Pakete an die Bildungseinrichtungen in seinem Versorgungsgebiet.

Während im Januar unter allen Kundinnen und Kunden der GSW 160 Eintrittskarten für das Ruhrgebietsmusical „Ruhrical“ verlost wurden, stand der Monat Februar ganz im Zeichen des Saunabades Bönen. Mit einer langen Saunanacht feierten die GSW nicht nur den 30. Geburtstag, sondern auch das 15-jährige Bestehen des Saunabades. Obendrauf gab es den gesamten Monat über Überraschungen für jeden 30. Besucher sowie für diejenigen, die auch 2025 ihren 30. Geburtstag feiern.

Nun steht die nächste Aktion in den Startlöchern. Der lokale Energieversorger stattet in diesen Tagen alle Kindergärten und Schulen im Versorgungsgebiet mit einem bunten Mitmach-Paket aus. Darin enthalten: ein Insektenhotel und Streugut für Wildblumenflächen. Mit dem Material können die Bildungseinrichtungen auf ihren Außenflächen und Schulhöfen kleine Blühflächen schaffen oder schon bestehende Flächen noch bunter und lebendiger gestalten. Mit dem Mitmach-Paket setzen die GSW ein Zeichen für den Schutz und die Förderung von Insekten und Pflanzen.

„Mit dem Mitmach-Paket möchten wir gemeinsam mit den kleinen und großen Gärtnern aus den Kindergärten und Schulen eine neue Lebensquelle für unterschiedliche Insekten schaffen. Wir sind sehr gespannt auf die bunten Ergebnisse“, sagt Mareike Füllner, Kommunikation und Marketing bei den GSW. Denn: Mit dem Mitmach-Paket haben die Gemeinschaftsstadtwerke auch ein kleines Gewinnspiel zum 30. Geburtstag verbunden: Wer die Mitmach-Aktion in Fotos festhält und an die GSW schickt, landet automatisch im Lostopf. Unter allen Einsendungen verlost der Energieversorger drei 500-Euro-Gutscheine für örtliche Garten-Fachmärkte.

Zwei Bäder-Eröffnungen stehen in 2025 ebenfalls an

In diesem Jahr dürfen natürlich auch nicht die großen Veranstaltungen, die die GSW jedes Jahr ermöglichen, fehlen. So wird es viele kostenlose und spannende Angebote – etwa auf der GSW Kamen Kite oder dem GSW-Lichtermarkt in Bergkamen – für die ganze Familie geben. Darüber hinaus gibt es zwei weitere Gründe zum Feiern: Mit dem Sesekebad in Kamen am 16. Mai und dem Häupenbad in Bergkamen am 4. Juli eröffnen die GSW gleich zwei neue Freizeiteinrichtungen in diesem Jahr. Rund um die Eröffnungen der beiden neuen Bäder sind einige Überraschungen für die Besucher geplant. Ein Höhepunkt im Geburtstagsjahr des Energieversorgers wird sicherlich das große GSW-Grillen am Förderturm in Bönen im August sein. Dazu verlosen die Gemeinschaftsstadtwerke ein Grill-Picknick für

Freunde und Familien.

Einen Überblick, über die 12 besonderen Aktionen, die in den 12 Monaten dieses Jahres von den GSW angeboten werden, gibt es auf der Internetseite www.gsw-kamen.de/geburtstag

Volksbühne 20 wählt am Sonntag die ersten Funktionsträger



Foto: Volksbühne 20

Die Volksbühne 20 Oberaden lädt ihre Mitglieder am kommenden Sonntag, 16. März, um 17 Uhr zur Jahrshauptversammlung in das Jugend- und Sportheim, Preinstr. 14, in Oberaden. Entgegen einer vorherigen Ankündigung werden aus terminlichen Gründen die

Theateraufführungen 2025 im Juni stattfinden. In der Planung sind zwei Veranstaltungen mit der neuen Komödie „Nonnenpoker“ im Martin-Luther-Haus in Weddinghofen, Goekenheide 5. Die genauen Termine werden rechtzeitig bekanntgeben. Alles Weitere auf der mit Spannung erwarteten Jahreshauptversammlung.

Auf der Tagesordnung stehen u.a. an:

- Bericht des Vorstands/Termine 2025
- Spielangelegenheiten
- Kassenbericht – Wahl der 1. Funktionsträger
- Mitgliederehrungen und Nennung der Geburtstagsjubilare

Wir bitten die Vereinsmitglieder

**Nachwuchs der Wasserfreunde
überzeugt beim
Internationalen Hördor
Schwimmfest**



2. Mannschaft der Wasserfreunde.

Die 2. Mannschaft und die Nachwuchsschwimmer:innen der Wasserfreunde TuRa Bergkamen waren am 08. und 09. März 2025 zu Gast beim Internationalen Hörder Schwimmfest. Bei insgesamt 48 Einzelstarts sicherten sich die TuRaner 18 Podestplätze und erzielten bei über 60% aller Starts neue persönliche Bestzeiten.



Der Bergkamener Schwimmnachwuchs.

Für die jüngsten Jahrgänge 2018/2019 gab es an beiden Tagen

einen kindgerechten Wettkampfteil. Hier gingen Bruno Krause, Hannah Alecia Kurka, Karl Weddig, Sophia Kavermann und Alexander Bolt (alle Jahrgang 2018) an den Start. Bruno gewann fünfmal Bronze (je 25m Brust, Rücken, Freistil, Kraul- und Brustbeine) sowie einmal Gold (25m Rückenbeine). Hannah sicherte sich zwei dritte Plätze (je 25m Brust und Kraulbeine). Karl und Sophia freuten sich über Silber über 25m Brust. Alexander verpasste nur knapp das Podium, stellte aber über 25m Rücken eine starke neue Bestzeit auf.

Auch die 2. Mannschaft zeigte neben vielen neuen Bestzeiten beachtliche Leistungen: Elisa Yüksekogul (*2015) gewann Gold über 100m Schmetterling und Silber über 200m Rücken. Ilana Kumon (*2016) siegte über 200m Rücken. Lasse Treinies (*2017) holte Gold über 50m Brust und Bronze über 50m Rücken. Mila Murray (*2016) wurde Erste über 50m Rücken und sicherte sich Silber über 50m Schmetterling und Brust. Zudem gingen Carlotta Treinies (*2015), Leni Schröder (*2015), Mila Ellerkmann (*2015) und Johanna Donsbach (*2016) an den Start und konnten wertvolle Wettkampferfahrung sammeln und ihre Zeiten um einiges verbessern.

Die Trainerin Daniela Schröder zeigte sich sehr zufrieden mit den Leistungen ihres jungen Teams und blickt nun mit großer Vorfreude auf den heimischen Wettkampf am kommenden Wochenende im Hallenbad in Bergkamen.

**Fußballturnier an der
Realschule Oberaden**



Erneut organisierte die Realschule Oberaden ein Fußballturnier für Klassenteams. Bei den Jahrgängen 5/6 setzte sich die Klasse 6c mit fünf Siegen in fünf Spielen durch. Lediglich gegen die 6a gab es ein knappes 1:0. Dahinter reihten sich die Klassen 5c und 5a auf dem Treppchen ein.

Klasse 8c setzte sich ungeschlagen beim Turnier der Jahrgänge 7/8 durch. Ein spannendes Rennen gab es um die Plätze. Dabei setzte sich die Klasse 7a knapp gegen die 8a durch, obwohl man den direkten Vergleich verloren hatte. Ebenso knapp rutschte die Klasse 7c am Platz 3 vorbei.

Bei den ältesten Schülerinnen und Schülern war das Turnier bis zum letzten Spiel zwischen 10a und 10b offen. Letztlich sicherte sich die 10a in ihrem letzten Jahr die Krone mit einem deutlichen Sieg. Nur zwei Punkte dahinter wurde die Klasse 9b Zweiter.

Besonders erfreulich war, dass Schiedsrichter Kai Demmich mit am gesamten Turniertag mit einer einzigen Zeitstrafe auskam. Ansonsten zeigten sich die Akteure von ihrer besten Seite.

**„Bananenkosmos“ Ausstellung
von Thomas Baumgärtel im
Stadtmuseum Galerie „sohle1“**



Deutsche Freiheitsstatue. Foto: Atelier Baumgärtel

Vom 6. April 2025 bis zum 18. Mai 2025 wird die Stadt

Bergkamen zum Schauplatz einer außergewöhnlichen Kunstausstellung. Der international renommierte StreetArt Künstler Thomas Baumgärtel präsentiert seine Ausstellung „Bananenkosmos“ in Kooperation mit der 30 works Galerie aus Köln. Die Eröffnung der Ausstellung findet am Sonntag, den 6. April 2025, um 11.00 Uhr im Stadtmuseum Galerie „sohle1“ statt.

Thomas Baumgärtel ist der Bananensprayer. Der in Köln lebende Künstler studierte Kunst und Psychologie. Seit 1986 markiert er weltweit die nach seinem Urteil interessantesten Kunstorte mit seiner Banane. Sie ist das Qualitätssiegel und inoffizielle Logo der Kunstszene. Die Banane ist an den Eingängen von etwa 4000 Kunstmuseen und Galerien sowohl in deutschen als auch internationalen Städten zu finden und wurde schon 2006 am (ehemaligen) Eingang der Galerie „sohle1“ verewigt.

Thomas Baumgärtel ist bekannt dafür, unterschiedlichste Objekte zu besprühen, von Wänden über Möbel bis hin zu alltäglichen Gegenständen. Seine Kunst ist nicht auf eine bestimmte Oberfläche beschränkt, sondern findet sich in urbanen Räumen und auf unkonventionellen Materialien wieder. Diese Vielseitigkeit macht seine Arbeiten einzigartig und zeigt, wie Kunst in den Alltag integriert werden kann. Baumgärtel zeigt in Bergkamen ausgewählte Werke aus seinem langjährigen Schaffen als Künstler und Psychologe.

„Seit bald 40 Jahren führt der jung gebliebene Baumgärtel seine Banane ins Feld gegen Missstände und Autokraten, gewitzt, polarisierend, verantwortungsbewusst – und noch kein bisschen müde“, beschreibt Anja Barth die künstlerische Haltung Baumgärtels. Die Ausstellung wird die Besucher dazu anregen, über die tiefere Bedeutung der Banane nachzudenken, die weit über ein witziges Alltagsobjekt hinausgeht.

06.04.2025 – 18.05.2025 „Bananenkosmos“ Ausstellung Thomas Baumgärtel

Eröffnung am Sonntag, 06.04.2025 um 11.00 Uhr

Galerie „sohle1“ im Stadtmuseum, Jahnstr. 31, 59192 Bergkamen

Einbruch in eine Kindertagesstätte an der Sugambrerstraße

Bislang unbekannte Täter verschafften sich zwischen Freitagnachmittag (07.03.2025), 16.00 Uhr und Montagmorgen (10.03.2025), 06.45 Uhr gewaltsam Zugang zu einer Kindertagesstätte an der Sugambrerstraße in Bergkamen.

Entwendet wurde nichts.

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

Internationale Wochen gegen Rassismus: Gemeinsam Menschenwürde schützen

von Herrn Dr. Küpeli im Stadtmuseum, der sich mit den „Ideologien der Ungleichwertigkeit“ auseinandersetzt. Hierfür ist eine Anmeldung über das Integrationsmanagement erforderlich. Das Familienbüro der Stadt Bergkamen lädt abschließend an diesem Tag von 14:00 bis 16:30 Uhr zu gemeinsamen Aktionen und dem Backen bunter Waffeln ein, um das Motto „Bunt um die Welt“ zu feiern.

Die Woche endet am 27. März mit der Aktion „Bergkamen for All! Gemeinsam Menschenwürde schützen“ auf dem Marktplatz, bei der Bürgerinnen und Bürger eingeladen sind, aktiv teilzunehmen und ein Zeichen gegen Rassismus zu setzen. Neben unterschiedlichen Informationsangeboten zum Thema „Rassismus“ wird sich dort die Möglichkeit bieten, sich auf den eigens gestalteten Bänken mit der Aufschrift „Kein Platz für Rassismus“ ablichten zu lassen. Der Flüchtlingshelferkreis, das Kinder- und Jugendbüro (kijub) sowie die Kita Villa Kunterbunt werden diese Bänke von Kindern, Jugendlichen und Seniorinnen im Vorfeld kreativ gestalten lassen.

Die Internationalen Wochen gegen Rassismus sind eine wichtige Gelegenheit, um das Bewusstsein für Rassismus zu schärfen und die Werte von Toleranz und Respekt zu fördern – und um gemeinsam Zeichen zu setzen.

Für weitere Informationen und das vollständige Programm steht Ihnen das städtische Integrationsmanagement telefonisch unter 02307/965-132 zur Verfügung