

Die „Ex“ im Auto verfolgt: Letztes Wiedersehen vor Gericht

von Andreas Milk

Es war längst aus zwischen Rico M. (Name geändert) und seiner Freundin. Trotzdem lauerte er der Oberadenerin noch auf. Am 28. Februar 2023 stand er vor dem Fitnessstudio, das sie besucht hatte. Er drohte, ihr Auto anzuzünden. Als zehn Tage später ein Kontaktverbot gemäß Gewaltschutzgesetz ausgesprochen wurde, gab er immer noch keine Ruhe. Per Mail schickte er seiner früheren Freundin einen „Abschiedsbrief“. Weitere sechs Wochen danach folgte er ihr in seinem Wagen von Hamm nach Bergkamen.

Nun saß er vor der Strafrichterin im Kamener Amtsgericht. Vor Verhandlungsbeginn hatte er auf dem Gerichtsflur einige Meter Abstand gehalten von seiner Exfreundin und deren Mutter. Beide waren als Zeuginnen geladen. Dass sie nicht auszusagen brauchten, lag am Geständnis von Rico M.: Ja, es stimme alles, was in der Anklage der Staatsanwaltschaft steht. „Ich war verliebt“, „ich war in einer Scheiß-Situation“, erklärte der 37-Jährige. Neben der Beziehung hatte er damals wohl auch seine Unterkunft verloren. Unter Tränen versicherte er, sein Verhalten tue ihm leid – auch die Drohung, das Auto anzustecken. „Man sagt einiges, wenn man verletzt ist.“

In seinem Vorstrafenregister sind 13 Einträge, vorwiegend Eigentumsdelikte. Ein notorischer Stalker ist er also nicht. Und: Die letzte strafbare Tat war 2017; seitdem war Ruhe. M. hat einen Sohn mit einer anderen Frau.

Das Urteil jetzt: eine Geldstrafe von 80 Tagessätzen à 15 Euro. Im Moment hat M. keinen Job. Ende Dezember lief sein Arbeitsvertrag aus. Er hofft, bald einen neuen zu bekommen als

Anlagenmechaniker. Die Strafe will er in Raten abtrottern: „Ich möchte nicht, dass mein Sohn mich im Gefängnis besuchen muss.“ Kontakt zu der Frau aus Oberaden besteht nicht mehr.

Naturerlebnis-Rucksäcke für das Umweltzentrum Westfalen



Schon bald wartet am Umweltzentrum Westfalen ein neues attraktives Angebot auf die Besucher*innen: Naturerlebnis-Rucksäcke mit umweltpädagogischem Material, mit denen die

Natur rund um das UWZ auf eigene Faust erkundet werden kann. Die Kickoff-Veranstaltung des UWZ zusammen mit NaturFreunden NRW war erfolgreich. Nun geht es in die konkrete Planung.

„NahTour – Erlebnisse vor Ort“ heißt das neue Projekt der NaturFreunde NRW. „Mit dem Projekt wollen wir den sanften Nahtourismus in NRW fördern und stärken“ erläutert Renate Pfeifer, Diplombiologin und zuständig für das Projekt bei den NaturFreunden NRW. „Dazu schaffen wir neue attraktive Angebote. Neben dem Umweltzentrum Westfalen haben wir 9 weitere Standorte ausgewählt, an denen unsere Rucksäcke ausgeliehen werden können.“ Wie genau die Rucksäcke aussehen und was sie beinhalten werden, wird mit jedem Standort individuell abgestimmt. Mit Sicherheit werden es Ferngläser, Becherlupen und Bestimmungshilfen sein. Damit will das Projekt einladen, die Natur im Umkreis des UWZ zu erleben, zu beobachten und zu erforschen. Es soll Begeisterung für die Natur, Naturschutz und den Nahtourismus geweckt werden. Außerdem ist eine Laienstudie geplant. Darin wird zum einen erforscht, wie die Besucher*innen des UWZ zu den Themen Nachhaltigkeit und sanfter Nah-Tourismus stehen. Zum anderen wird die Erforschung der Natur rund um die Häuser im Fokus stehen. Diese ökologischen Daten werden Mithilfe des Rucksacks erhoben.

Im September 2024 soll es dann so weit sein und die Rucksäcke zur Ausleihe zur Verfügung stehen. Bis dahin ist noch viel zu tun. Im nächsten Schritt wollen die NaturFreunde NRW zusammen mit den Mitarbeiter*innen des UWZ die Wanderroute planen und die Stationen für die Naturbeobachtungen festlegen. Oliver Wendenkampf, Geschäftsführer des UWZ freut sich: „Wir haben hier so viele interessante Biotope, deren Bedeutung wir den Besucher*innen näherbringen möchten. Der Rucksack passt prima zum UWZ und wird unser umweltpädagogisches Angebot bereichern.“

Das Projekt „NahTour – Erlebnisse vor Ort“ wird von der Stiftung Umwelt- und Entwicklung NRW gefördert. Das

Projektbüro befindet sich in der Landesgeschäftsstelle der NaturFreunde NRW in Düsseldorf, Albertstr. 78.

Neue Ukulelenkurse für Einsteiger und Fortgeschrittene: Das Instrument der guten Laune



Roland Portale

„Die Ukulele ist für mich das Instrument der guten Laune,“ sagt Dozent Roland Portale. Der erfahrene Gitarrist und Live-Musiker vermittelt in seinem Einsteigerkurs, auf entspannte und fröhliche Art Grundlagen zum Spielen einfacher Songs. Dafür sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Doch der „hüpfende Floh“ aus Hawaii hat auch in Bergkamen bereits eine langjährige Fangemeinde. Für diese vermittelt Portale in einem Aufbaukurs und einem Fortgeschrittenenkurs besonderen Anschlagetechniken und verfeinerten Spielweisen, um am „Lagerfeuer“ oder gar in einer Band zu glänzen.

Kursleiter Roland Portale erlernte im Kindesalter das Gitarrenspiel und entwickelte sich zu einem umtriebigen Bühnenprofi. Teilnehmer seiner Workshops profitieren von seinen vielfältigen Erfahrungen als Live-Musiker, Bandmitglied und Musikpädagoge. Die Präsentation von Erlerntem auf der Bühne ist Roland Portale ebenso wichtig wie der Spaß an der Sache: „Ich wünsche mir für die Ukulelenkurse, daß die Fröhlichkeit des Instrumentes die Teilnehmer ansteckt!“

Die Termine für die Ukulelenkurse sind Samstag, der 10. Februar, der 2. März und der 16. März 2024

Veranstaltungsort ist das Pestalozzihaus in Bergkamen-Mitte, Pestalozzistr. 6.

„Ukulele für Einsteiger“ findet in 2 kleinen Gruppen mit jeweils 3 Lektionen à 60 Minuten statt. Einsteigerkurs 1 läuft von 10:00 bis 11:00Uhr, Einsteigerkurs 2 von 11:00 bis 12:00 Uhr. Um 12:30 Uhr gibt es einen Aufbaukurs Ukulele bis 13:30 Uhr, anschließend „Ukulele für Fortgeschrittene“ von 13:30 Uhr bis 14:30 Uhr.

Die Kosten für einen dreiteiligen Workshop betragen 50 Euro. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Ein eigenes Instrument (Sopran-, Tenor- oder Konzertukulele) ist mitzubringen.

Anmeldungen nimmt die Musikschule Bergkamen entgegen, entweder direkt online: www.musikschule-bergkamen.de oder telefonisch

unter Nummer 02306 – 30 77 30.

Tempolimit erheblich überschritten: 122 km/h in Tempo 50-Zone

Bei Geschwindigkeitskontrollen der Polizei wurden am Montag teilweise erhebliche Überschreitungen festgestellt.

An einer Kontrollstelle an der Industriestraße, in Höhe Obere Erlentiefenstraße in Bergkamen, wurden im außerörtlichen Bereich insgesamt 1725 Fahrzeuge gemessen. 146 davon waren zu schnell unterwegs. Vierzehn Fahrende erwartet nun ein Ordnungswidrigkeitenverfahren, hinzu kommt noch ein Fahrverbot.

Trauriger Spitzenreiter war ein Fahrer oder eine Fahrerin, die mit 122 km/h bei zulässigen 50 km/h gemessen wurde. Nach Abzug der Toleranz bleibt eine Überschreitung von 68 km/h, was ein Bußgeld von 600 Euro, zwei Monaten Fahrverbot und zwei Punkte in Flensburg zur Folge haben wird.

Klares Statement für Demokratie und Toleranz:

Kreisverwaltung veröffentlicht Videobotschaft

In Zeiten, in denen die Menschen auf die Straße gehen, um unsere Demokratie gegen rechte Anfeindungen zu verteidigen, haben 21 von allen in allem 1.800 Bediensteten des Kreises ausgesprochen, was die überwältigende Mehrheit denkt. Der Kreis Unna hat das zu einem Videospot zusammengetragen. Herausgekommen ist ein ebenso ergreifendes wie unmissverständliches Bekenntnis zu den Grundwerten unserer Gesellschaft. Der Kreis hat das Video heute online gestellt.

Überwältigende Bereitschaft

Gerade mal einen Tag von der Idee bis zur Umsetzung dauerte die Erstellung des Spots. Landrat Mario Löhr, der selbst einen kleinen Beitrag lieferte, zeigt sich beeindruckt von der Bereitschaft der Mitarbeitenden, sich zu beteiligen: „Wir hatten uns ein Limit von 90 Sekunden gesetzt, um eine knappe und klare Botschaft zu setzen. Und wir wollten ins Bild holen, wie vielfältig unsere Gesellschaft ist und unsere Mitarbeitenden eben auch. Beides ist beeindruckend gelungen.“

Die Kreisverwaltung betrachtet den Spot als ihren Beitrag zu den Statements, die nach wie vor mit Demonstrationen und Kundgebungen auch im Kreisgebiet gesetzt werden. Landrat Löhr ruft zur Teilnahme an solchen Veranstaltungen „Pro Demokratie und Toleranz“ auf. Er sieht in dem Spot zudem eine Ergänzung dazu. „Das ist ein bleibendes Statement und ein wichtiger Teil von dem Selbstverständnis, mit dem wir unsere Arbeit machen“, sagt Löhr.

Der Spot ist zu sehen auf den Social-Media Kanälen des Kreises sowie auf YouTube unter dem Link: <https://youtu.be/AhPxG5iGs3s> PK | PKU

Praxis-Workshop auf der Ökologiestation: Möbel aus Wildholz – für Einsteiger Jetzt noch anmelden!

Möbel aus den naturbelassenen Wuchsformen eines Baumes zu bauen hat in nahezu allen Kulturkreisen eine lange Tradition.

Von Samstag bis Sonntag, 10.+ 11. Februar 2024, jeweils von 9.30 – 18.00 Uhr bietet das Umweltzentrum Westfalen einen Workshop zu diesem Thema in der Ökologiestation an.

Die Wildholzmöbel wirken auf uns spontan vertraut und üben eine große Faszination aus. Die Teilnehmer bearbeiten unter der Leitung von Klaus Känzler, die Oberfläche und die Verbindungen der naturbelassenen Hölzer mit einfachen Werkzeugen und alten Handwerkstechniken. Die so entstandenen Möbel entwickeln dann über ihre Funktion hinaus plastische Qualität, welche sie auch zu künstlerischen Objekten werden lässt.

Die Kosten für diesen zweitägigen Praxis-Workshop betragen 95 Euro je Teilnehmer, Verpflegung für die Mittagspause ist mitzubringen. Teilnehmen können maximal 8 Personen. Eigenes Werkzeug kann gerne mitgebracht werden!

Anmeldungen ab sofort bei Sandrine Seth, 02389 9809 11 oder sandrine.seth@uwz-westfalen.de

Zeugen nach Einbruch in Einfamilienhaus an der Burgstraße in Oberaden gesucht

Am Mittwoch (24.01.2024) sind bislang unbekannte Täter in ein Einfamilienhaus in der Burgstraße in Bergkamen-Oberaden eingedrungen.

Zwischen 18.00 Uhr und 22.00 Uhr drangen sie gewaltsam durch ein Fenster in das Haus ein und durchsuchten einzelne Räume. Dabei entwendeten sie mehrere Flaschen Alkohol.

Zeugen werden gebeten, sich bei der Wache in Kamen unter 02307-921-3220, 921 0 oder per Mail unter poststelle.unna@polizei.nrw.de zu melden.

Zwei Männer, zwei Frauen – zwei kaputte Nasen

von Andreas Milk

Kurioser Zufall am Kamener Amtsgericht. Gleich zwei junge Männer aus Bergkamen sollten sich an diesem Vormittag verantworten, weil sie – laut Anklage – die Nasen ihrer früheren Freundinnen malträtiert hatten: der eine beißend, der andere per Kopfstoß.

Der mutmaßliche Beißer kam nicht zu seinem Termin. Sein Verteidiger war aber da. Er überreichte eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung seines Mandanten. Im vergangenen Frühjahr wollte der Angeklagte wohl seine Sachen in der Wohnung der „Ex“ abholen. Es gab handfesten Streit. Abgesehen vom Nasenbiss habe er ihr Handy, ein iPhone 14, vor die Wand geschleudert, wirft die Staatsanwaltschaft ihm vor. Der Nasenbiss stimme – die Sache mit dem Handy nicht, erklärte der Anwalt. Letztlich erließ der Richter einen Strafbefehl: Wegen Körperverletzung muss der Mann eine Geldstrafe von 80 Tagessätzen à 10 Euro zahlen, und in puncto Handywurf wird das Verfahren wegen Geringfügigkeit eingestellt.

Der zweite Fall wurde dann in Anwesenheit des Angeklagten verhandelt. Auch diese Tat geschah in der Wohnung der Verflorenen. Er sagt: Er wollte von ihr die Schlüssel für seine Wohnung zurück, es sei zum Streit gekommen, dabei habe er sie an den Schultern gepackt und geschüttelt – und quasi aus Versehen ihre Nase mit seiner Schädelpartie getroffen. Sie sagt: Der Kopfstoß sei kein Versehen gewesen, aber egal – heute wolle sie „alles, was mit ihm (dem Exfreund) zu tun hat, vergessen“. Er solle aber wissen, dass er keine Frau schlagen darf. Das Urteil: eine Geldstrafe von 60 Tagessätzen à 60 Euro. Darin enthalten ist noch eine Verurteilung für eine fahrlässige Trunkenheit im Verkehr, begangen vor knapp einem Jahr. Weil es auch dafür eine Geldstrafe gegeben hatte, wird nun beides in einer Gesamtgeldstrafe zusammengefasst.

Für die Geldstrafen gilt: Die Zahl der Tagessätze orientiert sich am Maß der Schuld – die Höhe eines Tagessatzes spiegelt das ungefähre tägliche Einkommen des Angeklagten wider.

Freitag geht es los: 7. Auflage des „Marina Hafenfeuers“ vom 26. bis 28. Januar ist wieder irisch angehaucht



Die Stadt Bergkamen lädt zur 7. Auflage „Marina Hafenfeuer“ vom 26. bis 28. Januar 2024 im Westfälischen Sportbootzentrum – Marina Rünthe – ein.

Der Januar ist gekennzeichnet durch Dunkelheit und Tristesse – aber das soll auch in diesem Jahr nicht für Bergkamen gelten! Das Veranstaltungsjahr 2024 beginnen wir erneut mit fackelnder Winterstimmung und feuriger Gemütlichkeit – auf Grund des guten Erfolges der letzten Jahre auch dieses Mal wieder „irisch angehaucht“...

Während des „7. Marina Hafenfeuers“ schaffen wir durch eine gemütliche Atmosphäre für die Besucherinnen und Besucher einen Anreiz, den Hafen als Ausflugsziel auch zu dieser Jahreszeit anzusteuern. Unsere Winterlandschaft besticht u.a. durch ein großes Lagerfeuer, Fackeln und Feuerkörbe sowie jeder Menge Dekoration und ausreichend Sitzmöglichkeiten mit warmen Decken. Dazu halten wir an jedem Tag ein abwechslungsreiches Musikprogramm einschließlich Kinderanimationen und selbstverständlich auch ein passendes Speisen- und Getränkeangebot inklusive irischer Bierspezialitäten vom Fass vor.



Veranstaltungszeiten:

- FR, 26. Januar 2024 von 17:00 bis ca. 22:00 Uhr
- SA, 27. Januar 2024 von 15:00 bis ca. 22:00 Uhr
- SO, 28. Januar 2024 von 12:00 bis ca. 18:00 Uhr

PROGRAMM



Pot O` Stovies – Freitag, 26. Januar, 18.00 Uhr – 22.00 Uhr

Eine ordentliche Portion gefühlvolle irische/schottische Balladen von unglücklichen Liebschaften, Heim- und Fernweh, ergänzt um fetzige Rauf-, Sauf- und Rebel-Songs sowie einer Prise feuriger Jigs & Reels. Dazu ein Schuss Entertainment,

ein Dutzend Instrumente und zweistimmige Vocals.



Fragile Matt – Samstag, 27. Januar, 15.00 – 17.00 Uhr

Erfrischend, gefühlvoll, fröhlich, lebendig und am besten live.

Mehrstimmiger Gesang umrahmt von irischen und schottischen Tunes.

Die Band Fragile Matt, gegründet in Doolin, Irland, in 2008 von dem Iren David Hutchinson, ist mit ihrer Musik in Deutschland, Holland und Irland unterwegs.



Glengar – Samstag, 27. Januar, 19.00 – 22.00 Uhr

Die „Hafenfeuer-Dauerbrenner“ stehen sowohl für irische Traditionals als auch für gefühlvolle Balladen und schmetternde Lieder zum Mitsingen. Mit ihren Geschichten aus den Pub`s entführt Glengar sein Publikum auf die „Grüne Insel“, in eine längst vergangene Zeit, welche geprägt ist von Sagen und Mythen eines der ältesten Kulturvölker der Welt.



Die Feuersteins – Sonntag, 28. Januar, 14.00 – 17.00 Uhr

Am Puls der Zeit und fest verwurzelt in musikalischer Tradition – also „einfach gute Musik“ für diejenigen, die ein griffiges Werbe-Etikett suchen. Dass sie in keine Schublade passen, nehmen Tochter Emily und Vater Guntmar Feuerstein aus Bochum als Kompliment. Denn es ist gerade dieser faszinierende Mix aus Folk, Pop, Indie, Country und Liedermacherkunst, welcher die Konzerte der Feuersteins auszeichnet.

SONDERPROGRAMME:

Feuriger Stelzen-Walk-Act,
Freitag 19.00 und 21.00 Uhr
Samstag 17.30 und 20.00 Uhr

Thyriorn, der Gigant auf Stelzen, schreitet majestätisch durch die johlende Menge, gefolgt von seinem Feuerschergen, der ihm fortwährend dessen gewaltige Feuer-Werkzeuge reicht, um schließlich selbst mit den Besuchern in feurige Interaktion zu treten.



Michael Wrobel: Geschichten aus dem Dustertal
Spannende Mitmachgeschichten mit Musik, Geräuschen und Lichteffekten (Dauer je 40 Minuten)

Samstag, 16.00 Uhr und Sonntag 14.00 Uhr

„Der kleine Dinguin geht auf Reise“

Mitmachspaß für Kinder und Eltern ab 3 Jahren.

Pinguine sind ja überall bekannt, aber was ist denn ein Dinguin? Ein Dinguin sieht fast genauso aus. Ihm ist es ab viel zu hell und zu kalt am Nordpol. Er lebt in einer schönen, dunklen, warmen Höhle in Dustertal, allerdings ist er dort der einzige Dinguin. Mit seinem einzigen Freund, der Ameise, beschließt der kleine Dinguin, die Höhlen von Nystagia zu erforschen und geht auf die Reise. Ein spannendes Abenteuer im Dunkeln beginnt!

Samstag 17.00 Uhr und Sonntag 15.00 Uhr

„Captain Barba und das Geisterschiff des unheimlichen Sing Sings“

Mitmachspaß für Kinder und Eltern ab 6 Jahren.

Auf seinen vielen Reisen hat Captain Barba schon viele aufregende Abenteuer erlebt, doch nun herrscht Abenteuerflaute! Offenbar gibt es auf dem schwarzen Meer

nichts unbekanntes mehr zu entdecken Auf Anraten eines Fremden baut Captain Barba sein Schiff zu einem Kreuzfahrtschiff aus. Zahlreiche Reisegäste haben sich einquartiert um mit Captain Barba die Welt von Nystagia zu entdecken. Hierbei erkunden sie exotische Orte im Dunkeln und entdecken ein echtes Geisterschiff! Die Angst ist groß! Gibt es denn wirklich Geister? Woher kommen die unheimlichen Geräusche? Ein weiteres spannendes Abenteuer beginnt!

Weitere Highlights:

Freitag, 20.15 Uhr

Feuerwerk über dem Datteln-Hamm-Kanal

Samstag, 16 – 19 Uhr



1st Sauerland Ruhr Pipes & Drums – traditionelle schottische Pipe-Musik

Samstag, 16.00 -19.00 Uhr

Samstag 18.00 Uhr

Fackelwanderung rund um die Marina und den Beversee
(Dauer ca. 45 Minuten)

Samstag, 15.00-19.00 Uhr | Sonntag, 12.00 – 17.00

Vielfältige Animation und Kreativangebote in der Kinder-
Winterwelt
(marinaEVENT | Raum ist beheizt)

„Alles auf Liebe“: Bekannte Klavierkabarettistin Lucy van Kuhl zu Gast im studio theater bergkamen



Lucy van Kuhl. Foto: Thomas Radlwimmer

In Lucy van Kuhls neuem Programm „Alles auf Liebe“ geht es um nichts als die Liebe. Und Liebe so ganz alleine macht ja keinen Spaß. Deshalb nimmt sie ihre „Es-Chord-Band“ (Cello & Schlagzeug) mit auf die Bühne. Zu dritt präsentieren sie am Freitag, den 02. Februar 2024, um 20 Uhr im studio theater bergkamen viele neue Songs, kombiniert mit einem „Best of“ aus der bunten Palette von Lucys Liebesliedern.

Humorvoll, melancholisch, fröhlich. Lucy besingt auf ihre pointierte Art die vielen Gesichter der Liebe, mit jeder Menge

Ironie, Gefühl und natürlich einer Prise von „van kuhl'schem“ Sarkasmus.

Gegenstände verlieben sich, ein Ehepaar reflektiert bei der Silbernen Hochzeit über seinen Beziehungsstatus, die Kreuzfahrt eines Paares endet auf nicht vorhersehbare Weise und eine Ehefrau wünscht sich von ihrem Mann wieder mehr „Küsse ohne Kaviar“. Partner werden verflucht und angebetet, auf den Mond geschossen und vermisst.



Lucy van Kuhl & die „Es-Chord-Band“ setzen „Alles auf Liebe“ und präsentieren ihre kleinen und großen Tücken. Mal geht es um den Menschen, bei dem man sich zuhause fühlt, mal um die Melancholie, die man bei Trennungen spürt, mal um den ganz normalen Paar-Alltags-Wahnsinn.

Die „Es-Chord -Band“ besteht aus:

Lorenzo Riessler, Schlagzeug

Lorenzo Riessler wurde in Florenz geboren. Er verbrachte seine Kindheit in Köln, Freiburg und Florenz. Dann zog es ihn nach London, wo er 2019 seinen Masterabschluss am „London College of Music“ mit Bestnote machte.

Er ist mit seiner Band „Lorenzo Riessler Ensemble“ international unterwegs und spielt außerdem mit allerhand Jazz-Größen (u.a. Howard Levy, Jean-Louis Matinier, Michael Riessler, Pierre Charial).

Nenad Uskokovic, Violoncello

Nenad Uskokovic ist ein musikalischer Tausendsassa. Er wurde in Belgrad geboren, studierte in Detmold und erhielt ein Stipendium in Ulm. Nach zahlreichen internationalen Preisen im klassischen Bereich begann er, sich mit allen möglichen

Musikstilen auseinanderzusetzen. So tourt er in verschiedenen Ensembles durch die Welt, als Solist, im Duo oder in Kammerorchestern.

Seit er in Konstantin Weckers „Weltenbrand-Orchester“ mitspielt, begeistert er sich auch für deutsche Lieder. So kam die Zusammenarbeit mit Lucy van Kuhl zustande.

Fr. 02.02.2024 / 20.00 UHR

**Lucy van Kuhl & die „Es-Chord-Band“
„Alles auf Liebe“**

**studio theater bergkamen, Albert-Schweitzer-Str. 1, 59192
Bergkamen**

**Karten und weitere Infos unter: 02307 / 965 464 oder
tickets.bergkamen.de**

Terminvorschau 2024 auf einem Blick

Kabarett / Comedy

studio theater bergkamen / 20 UHR

02.02.2024 Lucy van Kuhl

08.03.2024 Arnulf Rating

12.04.2024 Jürgen Becker

24.05.2024 LaLeLu-a capella comedy

Freie Plätze in Gesundheitskursen der VHS Bergkamen

Es gibt noch freie Plätze in Gesundheitskursen der Volkshochschule Bergkamen:

Dagmar Lehmkuhl, Ernährungsberaterin und Vitamin-D Beraterin

hält am 01.02.2024, 18.00 Uhr, einen online Vortrag zum Thema „Die Kraft des Sonnen-Vitamins D- Warum 1000I.E. Vitamin täglich nicht ausreichen könnten“. Vitamin D ist ein lebenswichtiges Vitamin. Nur werden wir einerseits vor Risiken des Sonnenlichts gewarnt und sind aufgerufen, uns zu schützen, und andererseits werden wir vor den Gesundheitsrisiken des Vitamin D Mangels gewarnt, der wiederum durch einen Mangel an Sonnenlicht entsteht. Dies führt allgemein zu Verunsicherung und Verwirrung in der Bevölkerung.

Frau Lehmkuhl informiert in ihrem Vortrag umfassend über Risiken und Lösungen zu dieser Problematik. Am 15.02.2024 referiert Frau Lehmkuhl online zum Thema „Den Körper selbst entgiften“.

Im nächsten Kurs der VHS Bergkamen geht es eher dynamisch zu. Pound Fitness- „The Rockout Workout“®, das wohl aufregendste Ganzkörpertraining, das es in den letzten Jahren in die Kursräume der VHS geschafft hat. Es kombiniert Ausdauer-, Konditions- und Krafttraining zu Rock-, Pop- und Elektromusik. Die rhythmischen Bewegungen werden mit speziellen „Drumsticks“ ausgeführt. Gute Laune ist garantiert. Der Kurs beginnt am 02.02.2024 um 19.45 Uhr. Geleitet wird der Kurs von der gelernten Pound Trainerin Veronica Sternal.

Zwei weitere Vorträge, geleitet von der Ernährungsberaterin und ärztlich geprüfte Fastenleiterin Yvonne Hartman, beschäftigen sich mit den Themen „Lass die Pfunde los – wie nimmt man eigentlich ab?“ und „Heilfasten“.

Der Vortrag „Lass die Pfunde los – wie nimmt man eigentlich ab?“ am 06.02.2024, 18.00 Uhr, in der VHS richtet sich an Personen, die erfolgreich und nachhaltig abnehmen möchten. Frau Hartman gibt in ihrem Vortrag einen Überblick über die meisten Themen, die mit dem Abnehmen zusammenhängen und wie man mit kleinen Schritten eine große Veränderung herbeiführen kann.

Der Vortrag „Heilfasten“ wird zeigen, welche gesundheitlichen Vorteile das Fasten bietet und wie es durchgeführt werden sollte. Der Vortrag findet am 19.02.2024, 18.00 Uhr im VHS Gebäude „Treffpunkt“ statt.

Weitere Informationen und Kursinhalte können Sie der Homepage der VHS Bergkamen unter <https://vhs.bergkamen.de> entnehmen. Dort können Sie sich auch bequem online anmelden. Gerne berät Sie das VHS-Team auch persönlich und nimmt Ihre Anmeldungen während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 12.00 Uhr und montags und donnerstags von

14.00 – 16:00 Uhr oder telefonisch unter den Rufnummern 02307/284 952 und 284 954 entgegen.