

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

Am Sonntag, den 30.11, von 11:00 bis 15:00 Uhr können Teilnehmende 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 20.11. beim Umweltzentrum Westfalen, Sandrine Seth, 02389 9809 11, sandrine.seth@uwz-westfalen.de notwendig.

Laughter Yoga Dance – Ein Ganzkörper-Workout: Jetzt noch freie Plätze bei der VHS Bergkamen

Die Volkshochschule Bergkamen lädt alle Ganzkörper-Workout Begeisterte und Neugierige am 15.11.2025 von 13:00 bis 15.15 Uhr in die Volkshochschule Bergkamen (Lessingstraße 2), zum besonderen Kurs „Laughter Yoga Dance – Ein Ganzkörper-Workout“ ein.

Im Kurs „Laughter Ganzkörper Workout“ erleben die Teilnehmenden, wie ansteckendes Lachen und gezielte Bewegungen nicht nur die Stimmung heben, sondern auch Körper und Geist in Schwung bringen. Das Workout verbindet Elemente aus Fitness, Atemtechniken und Lachübungen zu einem ganzheitlichen Wohlfühlprogramm. Dabei geht es nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern um Freude und den positiven Effekt des Lachens auf das Immunsystem und das Herz-Kreislauf-System. Der Kurs eignet sich für Menschen jeden Alters, die neue Energie tanken und mit Spaß etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

Die Kursgebühr beträgt 7 Euro.

Anmeldungen sind jederzeit online möglich unter www.vhs.bergkamen.de. Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-284952 oder 284954, sowie per E-Mail unter vhs@bergkamen.de oder persönlich entgegen.

149 Teilnehmer starten bei Schwimm-Stadtmeisterschaften im Häupenbad



Am Sonntag, 2. November 2025, wurden im Häupenbad in Bergkamen die Stadtmeisterschaften im Schwimmen ausgetragen. Ausrichter der Veranstaltung waren die Wasserfreunde TuRa Bergkamen, die nicht nur für den reibungslosen Ablauf und ein leckeres Catering sorgten, sondern auch die Kampfrichter stellten und

die Wettkampfauswertung übernehmen. Insgesamt 149 Teilnehmerinnen und Teilnehmer gingen bei 567 Starts an den Start, um die Stadtmeistertitel in den verschiedenen Jugend- und Altersklassen zu erringen. Vertreten waren Schwimmerinnen und Schwimmer der Bodelschwingh-Schule Bergkamen (11), der DLRG Bergkamen (44), der Wasserfreunde TuRa Bergkamen (87) sowie sieben Bürgerinnen und Bürger der Stadt.

Die jüngsten Aktiven der Jahrgänge 2018 und 2019 absolvierten die 25-Meter-Strecken in Brust, Freistil und Rücken. Für die Jahrgänge der Jugend E und D sowie die Altersklassen ab AK 20 und die Schwimmerinnen und Schwimmer mit Handicap standen die Disziplinen 25 m Schmetterling, 50 m Brust, 50 m Freistil, 50 m Rücken, 100 m Lagen und 50 m Flossenschwimmen auf dem Programm. Die älteren Jahrgänge der Jugend C, B, A und die Junioren traten über 50 m Schmetterling, 100 m Brust, 100 m Freistil, 100 m Rücken, 100 m Lagen und 100 m Flossenschwimmen an. Jeder Teilnehmer durfte maximal sechs Strecken schwimmen, wobei die fünf besten Ergebnisse in die Gesamtwertung einfließen. Die Sportlerinnen und Sportler mit der höchsten Punktzahl erhielten am Ende den heiß begehrten Stadtmeisters-Titel. Die Siegerehrung übernahm Tobias Schwittek von der Stadtsportgemeinschaft Bergkamen gemeinsam mit Manuela Knoke von den Wasserfreunden. Alle Teilnehmer erhielten eine Urkunde, die drei Erstplatzierten zudem eine Medaille.

Die Stadtmeister 2025 sind:

- Minis (Jg. 2018/2019): Julia Tabbakh (DLRG) und Phil Langenberg (Wasserfreunde)
- Jugend E (Jg. 2016/2017): Mila Murray und Nick Mosert (Wasserfreunde)
- Jugend D (Jg. 2014/2015): Mila Ellerkmann (Wasserfreunde) und Luca Steiner (DLRG)
- Jugend C (Jg. 2012/2013): Sarah Großpietsch (Wasserfreunde) und Max Simon (Bürger der Stadt Bergkamen)
- Jugend B (Jg. 2010/2011): Finja-Marie Possovard und Jan-

Luca Goly (Wasserfreunde)

- Jugend A (Jg. 2008/2009): Merle Schellhoff (DLRG) und Noah Mo Krause (Wasserfreunde)
- Junioren (Jg. 2006/2007): Mira Juds (Wasserfreunde) und Moritz Struck (DLRG)
- AK 20 (20-29 Jahre): Hanna Juds und Niclas Knoke (Wasserfreunde)
- AK 40 (40-49 Jahre): Oliver Forst (Wasserfreunde)
- AK 50 (50 Jahre und älter): Nicole Timmermann (Bürger der Stadt Bergkamen) und Martin Behler Appel (Bodelschwingh-Schule)
- Schwimmer mit Handicap (Jg. 2012 und jünger): Lars Pötter (Bodelschwingh-Schule)
- Schwimmer mit Handicap (Jg. 2011 und älter): Leonie Labandt (Bodelschwingh-Schule) und Konrad Heuser (DLRG)

Die Wasserfreunde TuRa Bergkamen bedanken sich bei allen Teilnehmern, Helfern und Unterstützern, die zum reibungslosen Ablauf und Erfolg der Stadtmeisterschaften beigetragen haben.

Horror-Nachbar verurteilt: Geldstrafe für Stalker

von Andreas Milk

Eine Frau (35) bricht im Zeugenstand unter Tränen zusammen und braucht erst mal eine Pause. Ihr Mann (39) spricht mit sich überschlagender Stimme und erklärt schließlich: „Dieser Mann macht uns kaputt.“ Dieser Mann – das ist der 41-jährige Bergkamener Rafael K. (Namen geändert), vor dem Kamener Strafrichter angeklagt wegen Nachstellung, Bedrohung und Verstoßes gegen das Gewaltschutzgesetz.

K. und das Ehepaar M. sind Nachbarn. K. wohnt in Bergkamen

seit zehn Jahren zur Miete, die M.s haben nebenan vor drei Jahren ein Haus gekauft. Die Anklageschrift gegen K. umfasst Vorfälle zwischen Januar 2023 und Mai 2024. Demnach hat K. Videoaufnahmen gemacht von Frau M. und ihrer Tochter, einem Grundschulkind; er hat mit einer Veröffentlichung auf Pornoseiten gedroht; er hat gesagt: Wenn seine – K.s – Kollegen erst ihren Mann umgebracht hätten, dann gehöre sie ihm. Den Arbeitgeber von Herrn M. soll er angerufen und M. als vorbestraften Gewalttäter verleumdet haben. Ein Annäherungsverbot des Gerichts habe er ignoriert. Der Dauer-Psychostress mit dem Nachbarn löste bei der schwangeren Frau M. Frühwehen und Schlafprobleme aus.

„Alles erfunden“, sagt Rafael K. – er sprach von einer Racheaktion für eine Strafanzeige, die er gegen Frau M. erstattet hatte, nachdem die mit ihrem Auto auf ihn los gefahren sei. Dass er sie penetrant gefilmt hatte, ließ sich allerdings kaum leugnen: Die Aufnahmen wurden auf K.s Handy sicher gestellt. „Ich möchte mich dazu nicht äußern“, so sein knapper Kommentar vor Gericht.

Den M.s – vom Angeklagten selbst der Beleidigung und Bedrohung bezichtigt – fiel es sichtlich schwer, den Gerichtstermin durchzustehen. Kurz nach dem Einzug 2022 sei alles losgegangen, erinnerte sich Herr M.: Der neue Nachbar wirkte aufdringlich. Die M.s gingen auf Distanz. K. ließ sie nicht in Ruhe. M.s Frau ist überzeugt: K. will Macht über sie und ihren Mann ausüben. Darum habe er die Aufnahmen auch nicht heimlich gemacht, sondern ganz offen. „Innerlich bin ich kaputt.“ Sie rang sichtlich um Fassung, als der Richter ihr Bilder zeigte, die offenbar doch ohne ihr Wissen entstanden waren.

Auch der Vertreter der Staatsanwaltschaft sah Machtausübung als ein zentrales Motiv des Angeklagten. Der habe auf „böartige Art und Weise“ gehandelt. Acht Monate Haft, ausgesetzt zur Bewährung, seien angemessen. K. saß schon einmal in Haft. Aber das liegt rund zehn Jahre zurück.

Der Richter urteilte anders: Er verhängte eine Geldstrafe. 90 Tagessätze à 15 Euro soll der Bürgergeld-Bezieher zahlen. K. kann in Berufung gehen. Das wird er wohl auch tun, nachdem er im Kamener Amtsgericht mit dem Anliegen abgeblitzt ist, noch Zeugen aus der Nachbarschaft zu laden: Sie könnten bestätigen, dass er sich korrekt verhalten habe.

Belastungstest am 5. November im Häupenbad – Öffnung erst ab 10:00 Uhr

Am Mittwoch, 5. November, findet der sogenannte Belastungstest im Häupenbad statt. Dieses Prüfverfahren ist bei neuen Schwimmbädern behördlich vorgeschrieben.

Der Test dokumentiert anhand verschiedener Wasserhygieneparameter, ob die Badewassertechnik aller Beckenkreisläufe hygienisch gut eingestellt ist. Für die Referenzproben ist Voraussetzung, dass an diesem Tag bis zur Probeentnahme keine Gäste in den Becken waren/sind. Eine zweite Probe erfolgt während des Badebetriebs (mit „Belastung“). Die anschließende Probenanalyse attestiert die Wirksamkeit und korrekte Einstellung der Badewassertechnik.

Daher findet das Frühschwimmen im Häupenbad am 05.11.2025 nicht statt. Der Badebetrieb startet ab 10:00 Uhr. Wer auf das Frühschwimmen nicht verzichten möchte, hat ideale Bedingungen im Sesekebad Kamen zur gewohnten Frühschwimmzeit von 06:30 – 08:00 Uhr.

Weitere Informationen zu den GSW-Bädern finden Sie auf www.gsw-wasserwelt.de.

Herzliche Einladung zum Dietrich Bonhoeffer-Abend am 9. November

Die Ev. Martin-Luther-Kirchengemeinde Bergkamen lädt ein zu „Dietrich-Bonhoeffer – Text und Musik“ am 09.11.2025 um 18.00 Uhr in die Christuskirche Rünthe, Rünther Straße 42.

Der Evangelische Theologe Dietrich Bonhoeffer (geb. 1906/gest. 1945) gilt als einer der wichtigsten Vertreter des christlichen Widerstandes im Nationalsozialismus. Sein Tod im bayrischen Konzentrationslager Flossenbürg jährte sich am 09. April 2025 zum 80. Mal. Der Abend erinnert an diesen bedeutenden Theologen, Christen und Zeitgenossen durch Texte, die Dietrich Bonhoeffer selbst verfasst hat. Die Musikerin Anja Osterkemper und der Musiker Christian Fehst werden diese Texte einfühlsam musikalisch „kommentieren“. Wort und Text ergänzen einander und erschließen so ein Verstehen noch einmal anders.

Dietrich Bonhoeffer studierte Theologie in Tübingen, Berlin und Rom, nach Promotion und Habilitation Privatdozent in Berlin, reiste 1930 nach New York, wurde Jugendsekretär in der Weltbundarbeit und gab Konfirmandenunterricht in Berlin-Wedding. Nach 1933 wurde er als Mitarbeiter in der Bekennenden Kirche zu einem führenden Theologen der kirchlichen Oppositionsbewegung. Infolge des gescheiterten Attentats auf Adolf Hitler am 20. Juli 1944 wurde brisantes Material entdeckt, das Bonhoeffer als Mitverschwörer gegen Hitler enttarnte. Bonhoeffer wurde mit anderen Attentatsbeteiligten am 09. April 1945 im Konzentrationslager Flossenbürg durch die SS ermordet.

Der bekannteste Text von ihm, „Von guten Mächten wunderbar geborgen“, ist längst zu einem der vertrautesten Lieder geworden. Eine Pause mit Getränken und Knabberei wird es ebenso geben wie Gelegenheit, am Ende der Veranstaltung ins Gespräch zu kommen.

Sie sind herzlich eingeladen. Der Eintritt ist frei. Um eine Spende wird am Ausgang gebeten.

Sparkasse Bergkamen-Bönen präsentiert einen Kabarettabend mit Verlosung eines attraktiven Saalpreises

In der kommenden Woche präsentiert die Sparkasse Bergkamen einen Kabarettabend mit den „Die Kaktusblüten“. Am Mittwoch, den 12. November 2025 präsentiert die Kabarettgruppe ihr bisher sehr erfolgreiches Programm „Ein himmlisches Vergnügen“. Noch sind einige Rest-Karten in den Geschäftsstellen der Sparkasse vorhanden.



Die Kaktusbüten, das sind fünf Expertinnen für satirisches Theater (Liane Jäger, Julia Klunkert, Sabine Mottog, Irmgard Schlierkamp und Ulrike Sonderhüsken). Sie werfen mit ihrem Programm „Ein himmlisches Vergnügen“ aus wolkigen Höhen Schlaglichter auf die drängenden globalen, lokalen und auch persönlichen Probleme unserer Zeit. Sie beleuchten die Gegenwart, und selbst die Zukunft ist vor ihren Einfällen nicht sicher. Die Kaktusblüten wagen den ultimativen Perspektivwechsel und betrachten das Weltengeschehen von einer quasi höheren Ebene aus. Und so blicken sie von ihrer Wolke auch auf Bergkamen und auf die großen und kleinen Probleme des

Alltags!

Außerdem findet die Ziehung der Gewinnzahlen November 2025 der Sparlotterie der westfälisch-lippischen Sparkassen statt. Als besonderes Bonbon wird zusätzlich unter allen Anwesenden des Abends ein attraktiver Saalpreis verlost.

Karten für die Veranstaltung gibt es in allen Geschäftsstellen der Sparkasse Bergkamen-Bönen sowie an der Abendkasse erworben werden. Einlass ist ab 18.00 Uhr, Beginn der Veranstaltung: 18.30 Uhr, Eintritt pro Person: 10,00 Euro.

„Mit dieser Veranstaltung möchten wir unseren Kundinnen und Kunden nicht nur ein unterhaltsames Kulturerlebnis bieten, sondern auch zeigen, dass die Sparkasse ein aktiver Teil des gesellschaftlichen Lebens vor Ort ist“, so Michael Krause, Leiter des Vertriebsmanagements der Sparkasse Bergkamen-Bönen. „Die Kombination aus kabarettistischem Programm, Lotterieziehung und einem exklusiven Saalpreis verspricht einen Abend voller Überraschungen und guter Laune.“

**Oliver Schröder bleibt
Vorsitzender der Fraktion
„Die Linke“**



Am hat sich die Fraktion Die Linke im Rat der Stadt Bergkamen neu konstituiert. Aufgrund des sehr guten Wahlergebnisses von 5,40 % gehören jetzt Katja Wohlgemuth, Nicole Schröder-Bungard und Oliver Schröder dem neuen Rat der Stadt Bergkamen an.

Bereits in unserer letzten Fraktionssitzung hat die Fraktion sowohl Till Peters als scheidendes Ratsmitglied und Mitglied des bisherigen Fraktionsvorstandes als auch Timo Putzer als Sachkundigen Bürger verabschiedet. Während Till Peters der Fraktion als Sachkundiger Bürger erhalten bleibt, wird sich Timo Putzer künftig auf seine Arbeit im Kreistag Unna konzentrieren.

Im Rahmen der Konstituierung wurde folgender Fraktionsvorstand gewählt:

- Fraktionsvorsitzender: Oliver Schröder
- Stellvertretende Fraktionsvorsitzende: Nicole Schröder-

Bungard

- Fraktionsgeschäftsführer: Maximilian Jagielki
- Beisitzende: Katja Wohlgemuth

Neben Till Peters wurden auch Maximilian Jagielki und Ulrich Wohlgemuth als Sachkundige Bürger in die Fraktion aufgenommen. Außerdem hat die Fraktion bereits in der vergangenen Woche ihr neues Fraktionsbüro im Ratstrakt bezogen. Bis zum 31. März 2026 gelten folgende Bürozeiten: Montags und freitags von 9:00 bis 12:00 Uhr. Per E-Mail sind wir weiterhin unter fraktion-dielinke@bergkamen.de zu erreichen.

Öffentliches Skatturnier der IG BCE-Ortsgruppe Weddinghofen

Die IG BCE-Ortsgruppe Weddinghofen lädt am Sonntag, 16. November, zum traditionellen öffentlichen Skatturnier ins Vereinsheim des Kleingärtnervereins „Im Krähenwinkel“. Töddinghauser Straße 48, ein. Beginn ist um 14 Uhr. Zu gewinnen gibt es wertvolle Preise. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Schmieden für Frauen auf der

Ökostation

Am Samstag, dem 22. November 2025, von 10:00 bis 16:00 Uhr, lädt die Umweltzentrum Westfalen gGmbH gemeinsam mit der Naturförderungsgesellschaft Kreis Unna e. V. zum Workshop „Schmieden für Frauen“ in die Ökologiestation des Kreises Unna, Dr-Detlef-Timpe-Weg 1, 59192 Bergkamen ein.

Die Beherrschung des Feuers war schon immer ein Merkmal der Menschen. Aber wie entfachte man ein Feuer vor den Zeiten von Feuerzeug und Streichhölzern? Im Rahmen dieses Workshops erwerben die Teilnehmenden grundlegende Kenntnisse des Feuerschmiedens und haben die Möglichkeit, unter Anleitung ein Feuereisen und ein Messer selbst zu schmieden. Das Schmieden erfolgt an kleinen Lehmassen, in denen der Stahl erhitzt und im Team bearbeitet wird. Anschließend werden das Feuereisen und das Messer gehärtet. Die Werkstücke dürfen mit nach Hause genommen werden, ergänzt durch Zunder und einen scharfkantigen Feuerstein.

Teilnahme & Kosten:

- Einzelperson: 40,00 Euro
- Team bzw. zwei Familienmitglieder: 74,00 Euro

Anmeldung: Bis Donnerstag, 13. November, bei der Umweltzentrum Westfalen gGmbH, Ansprechpartnerin Sandrine Seth (Tel. 02389 980911, E-Mail sandrine.seth@uwz-westfalen.de)

**Freie Plätze im Kurs
„Lachyoga“ bei der**

Bergkamener Volkshochschule

Am Freitag, 14. November 2025 von 18:30 Uhr bis 20.45 Uhr, lädt die Volkshochschule Bergkamen zu einem besonderen Wohlfühl-Erlebnis ein: Im Kurs „Die wundersame Kraft und die Ernsthaftigkeit des absichtlichen Lachens-Lachyoga“ erfahren die Teilnehmenden, wie befreiend und gesund es sein kann, einfach mal herzlich zu lachen – ganz ohne Witze, Comedy oder äußeren Anlass.

Lachyoga kombiniert gezielte Atemübungen, spielerische Bewegungselemente und gemeinsames Lachen zu einem ganzheitlichen Training für Körper und Geist. Es ist eine einfache und zugleich wirkungsvolle Möglichkeit, Stress abzubauen, die Stimmung zu heben und das Immunsystem zu stärken.

Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen ebenso wie für Wiedereinsteiger*innen, die Offenheit und die Bereitschaft mitzumachen, haben. Schon nach wenigen Minuten entsteht aus dem „gespielten“ Lachen echtes, ansteckendes Lachen, das für Entspannung und gute Laune sorgt.

Die Kursgebühr beträgt 7 Euro.

Anmeldungen sind jederzeit online möglich unter www.vhs.bergkamen.de. Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-284952 oder 284954, sowie per E-Mail unter vhs@bergkamen.de oder persönlich entgegen.