

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 unbekannte 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 oder 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.

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.

Silvester: Feuerwehr in erhöhter Alarmbereitschaft

In der Vergangenheit musste die Kamener Feuerwehr mehrmals ausrücken, um brennende Papiercontainer zu löschen. Auch während der längsten Nacht des Jahres werden immer wieder Müllsammelbehälter in Brand gesetzt – durch Knallkörper. Wie zu jedem Jahreswechsel flutet die Feuerwehr Kamen daher auch am Dienstagnachmittag wieder Papiercontainer, um Brände durch in die Container geworfene Feuerwerkskörper zu verhindern.

Ohnehin herrscht in der Feuerwehrleitstelle des Kreises an Silvester wieder erhöhte Alarmbereitschaft, denn erneut werden Feuerwerkskörper für viele Millionen Euro (im vergangenen Jahr waren es rund 115 Mio. Euro) in den Himmel geschossen. Erfahrungsgemäß ereignen sich bei unsachgemäßem Umgang viele, zum Teil folgenschwere Unfälle.

Kreisbrandmeister warnt

„Beim Umgang mit Feuerwerkskörpern ist allergrößte Vorsicht geboten“, warnt Kreisbrandmeister Ulrich Peukmann.

Verbrennungen und Verletzungen bis hin zum Verlust von Gliedmaßen, Blindheit, aber auch Zimmer- und Hausbrände sind die regelmäßige Bilanz, die Feuerwehren und Rettungssanitäter nach der Silvesternacht ziehen müssen.

Auch wenn die Feuerwerkskörper die erforderliche Sicherheit aufweisen, so verführen sie doch zu manchmal schon sträflichem Leichtsinn. Oft spielt zu starker Alkoholkonsum eine Rolle: Da werden schwere Böller in der Hand gehalten oder als „Scherz“ dem Nachbarn vor die Füße geworfen. Manche treiben es gar auf die Spitze und zünden schwere Kracher innerhalb des Hauses oder auf dem Balkon. „Von der Brandgefahr ganz abgesehen, kann es hier zu schweren Schockerscheinungen oder Verletzungen kommen“, warnt der Kreisbrandmeister.

Eltern sollten ihren Kindern deutlich machen, welche Gefahren mit Knallern, Krachern und Raketen verbunden sind. (Ulrich Peukmann, Kreisbrandmeister)

Ein weiteres Problem: Trotz des absoluten Verkaufsverbotes schaffen es Kinder immer wieder, an das gefährliche „Spielzeug“ zu gelangen. Dies gilt auch für den Neujahrsmorgen, wenn sie nicht gezündete Blindgänger aufsammeln und damit herumspielen. Häufig werden aus den Resten auch neue Knaller gebastelt. Dabei ist die Explosionsgefahr dann besonders groß. Deshalb sollten versagende Feuerwerkskörper sofort mit Wasser unschädlich gemacht werden. „Auch sollten Eltern ihren Kindern deutlich machen, welche Gefahren mit Knallern, Krachern und Raketen verbunden sind“, rät Ulrich Peukmann.

Laute Knallkörper schädigen das Ohr

Neben der Feuerwehr weist auch der Fachbereich Gesundheit und Verbraucherschutz des Kreises darauf hin, dass bei unsachgemäßem Gebrauch von Feuerwerkskörpern wie Kanonenschlägen und Chinaböllern sowie durch Spielzeugwaffen

besonders am Innenohr nicht wiedergutzumachende Schäden verursacht werden können. Die Schäden reichen von plötzlichem Hörverlust über Ohrgeräusche (Tinnitus) bis zu Verbrennungen und anderen Verletzungen.

„Untersuchungen zufolge erzeugen im Abstand von acht Metern explodierende handelsübliche Feuerwerkskörper einen Schallpegel zwischen 145 und 155 Dezibel“, weiß Amtsarzt Dr. Bernhard Jungnitz. Bei lärmempfindlichen Personen kann dieser Spitzenpegel schon zu einer leichten Schädigung des Gehörs führen. Im Abstand von einem Meter werden Spitzenpegel zwischen 163 und 173 Dezibel erreicht. Dieser Lärm verstümmelt die sogenannten Sinneshärchen, den empfindlichen Teil im Innenohr. „Solche Schäden sind nicht mehr zu beheben“, warnt Dr. Jungnitz.

Oft sind die Hörverluste nach einer solchen Überlastung des Ohres nicht so stark, dass der Betroffene sie sofort bemerkt und unmittelbar nach der Schädigung einen Arzt aufsucht. Eine wiederholte Überlastung des Ohres beschleunigt zudem den Alterungsprozess. „Es gibt Fälle, in denen Teenager dadurch nur noch die Hörfähigkeit eines Siebzigjährigen haben“, so Dr. Jungnitz. Außerdem besteht die Gefahr, für den Rest des Lebens von chronischen Ohrengeräuschen gequält zu werden.

Aber nicht nur die lauten Knallkörper schädigen das Ohr. Spielzeugpistolen und -revolver sind nach Auskunft des Kreis-Mediziners ebenso gefährlich. Sie verursachen extrem kurze Schallpegelspitzen, die subjektiv als weniger laut empfunden werden, aber immerhin bis zu 160 Dezibel erreichen. Direkt am Ohr abgefeuert, werden sogar 180 Dezibel überschritten. Dr. Jungnitz: „Solche Spitzenpegel führen unweigerlich zu einem bleibenden Innenohrschaden.“

Es gibt Fälle, in denen Teenager nur noch die Hörfähigkeit eines Siebzigjährigen haben. (Dr. Bernhard Jungnitz, Amtsarzt des Kreises Unna)

Aber nicht nur Menschen leiden unter den Knallkörpern, sondern auch Tiere. Außer den zu lauten Geräuschen (viele Tiere können deutlich besser hören als Menschen und erleiden ähnliche Schäden) kommt auch noch die Angst vor den unbekanntem Knallern und den Lichteffekten der Raketen. Beim Abschießen von Raketen und Knallkörpern sollte daher Rücksicht auf die Tiere genommen werden.

Bürgerinnen und Bürger sollten ihre Raketen und Knallkörper also nicht in der Nähe von Tieren oder deren Ställen anzünden. Tierbesitzer sollten ihre Hunde und Katzen im Haus lassen und Großtiere sollten in einen Stall eingesperrt werden.

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.

19-jähriger Handtaschenräuber schnell gefasst – 85-jähriges Opfer stürzte schwer

Einem beherzten Passanten ist es zu verdanken, dass die Polizei am Montagabend gegen 18.15 Uhr in der Hammer Innenstadt einen brutalen Handtaschenräuber schnell fassen konnte. Der 19-jährige Tatverdächtige hatte sein Opfer, eine 85-jährige Frau, bei diesem Raub schwer verletzt.

Eine 85-jährige Seniorin stürzte bei diesem Raub in der  Roßbachstraße zu Boden und verletzte sich schwer. Kurz drauf wurde ein 19-jähriger Tatverdächtiger auf der Dortmunder Straße festgenommen. Er hat die Tat zugegeben. Ein Zusammenhang zur Raubserie im Hammer Osten wird derzeit ausgeschlossen. Der älteren Dame geht es mittlerweile besser. Weihnachten hat sie jedoch im Krankenhaus verbracht. Dem Täter kam die Polizei dank eines couragierten Zeugens schnell auf die Schliche. Er hatte den Räuber verfolgt und ihn detailliert beschrieben.

Einbruch in den Penny-Markt an der Landwehrstraße

In der Zeit von Dienstagmittag bis Donnerstagmorgen brachen Unbekannte in einen Aufenthaltstraum 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.

Bürgerbüro geschlossen

Samstag

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

Führerschein am 18. Geburtstag schon wieder los

Am ersten Weihnachtstag, 25. Dezember, gegen 14.30 Uhr, befuhr ein 18-jähriger Lüner mit seinem Pkw die Straße an der Langen Hecke in Selm. Als er nach rechts in den Sandforter Weg einbog, missachtete er die Vorfahrt eines 38-jährigen Autofahrers aus Selm. Es kam zum Zusammenstoß. Bei der Unfallaufnahme stellten die Polizeibeamten Alkoholgeruch in der Atemluft des Unfallverursachers fest. Mit Hilfe eines Alcotests wurde festgestellt, dass er leicht unter Alkoholeinfluss stand. Ihm wurde auf der Polizeiwache in Werne eine Blutprobe entnommen und anschließend der Führerschein sichergestellt.

Der junge Mann wird dieses Weihnachtsfest wohl so schnell nicht vergessen, da er erst am Unfalltag seinen 18. Geburtstag feierte und somit nicht lange Freude an seinem Führerschein hatte – und auch wohl die nächste Zeit nicht haben wird.

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 der Unfallstelle aufgefunden. Der Pkw wurde durch die Polizei zur Beweiswecken 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.