

# Miauen war kein Ventilschaden – Kätzchen aus Motorraum gerettet

Wenn aus dem Motorraum seltsame Geräusche kommen, denken erfahrene Autofahrer an einen Ventilschaden oder an ähnliche Probleme. Im Parkhaus an der Merschstraße in Lünen war aber die Verursacherin eine kleine Katze, die sich am Mittwochmorgen unter eine Motorhaube verkrochen hatte.



Ein 48-jähriger Autofahrer aus Münster hatte in der sechsten Etage des Parkhauses das Wehklagen der kleinen Katze. Wie er selbst berichtete, befreite er die kleine Katze und rief die Polizei.

Die kleine „Stubentigerdame“ wurde durch die Beamten in Obhut genommen und befindet sich mittlerweile in guten Händen.

---

## VHS-Kurs macht es möglich: Qi Gong zum Ausprobieren

Wer immer schon mal wissen wollte, was Qi Gong ist und wie es wirkt, ist am Samstag, 16. November, von 11:15 bis 15.15 Uhr im Treffpunkt an der Lessingstraße genau richtig.

Qi Gong ist eine Bewegungskunst mit sehr alter Tradition in China. Sie beinhaltet Übungen zur Konzentration und Meditation sowie Kampfsportelemente. Wörtlich übersetzt bedeutet „Qi“ Energie oder Atem und „Gong“ Arbeit oder Können. Durch die Atem- und Bewegungsformen soll das „Qi“ in Fluss geraten und in die richtigen Bahnen gelenkt werden.

Qi Gong ist geprägt durch langsame und bedächtige Bewegungen. Es sieht aus wie eine Mischung aus Gymnastik, Meditation und Kampfsport. „Durch die sanften Bewegungen trägt es zur Gesundheit und Harmonisierung des Menschen bei,“ sagt Dozentin Betty Schramm. „Qi Gong ist für jeden geeignet, auch für Menschen, die sich nur eingeschränkt bewegen können. Es sorgt für eine gute Haltung und Atmung und baut Stress ab.“

Wer diese „Entschleunigungsmethode“ einmal ausprobieren möchte, hat am Samstag, den 16.11.13, von 11:15 bis 15.15 Uhr einmal Gelegenheit dazu. „Wir möchten durch diesen Kompaktkurs am Samstag allen Interessierten die Möglichkeit bieten, sich mit Qi Gong vertraut zu machen“, erläutert die VHS-Leiterin Sabine Ostrowski. „Wer dann Gefallen daran findet, kann ab Januar 2014 in einen wöchentlich stattfindenden Kurs einsteigen, um durch regelmäßige Praxis seine Lebensenergie zu steigern und zu einer seelischen und körperlichen Ausgeglichenheit zu finden.“

Der Kurs „Qi Gong Kompakt“ findet im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ statt und umfasst 5 Unterrichtsstunden. Anmeldungen für den Kurs Nr. 3114, für den eine Teilnahmegebühr in Höhe von 10,00 € zu entrichten ist, 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 / 284 952 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über [vhs.bergkamen.de](http://vhs.bergkamen.de) oder [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) anmelden.

---

# Neu im Kamener Krankenhaus: Yoganastik für Schwangere

Für Schwangere beginnt in der Elternschule des Hellmig-Krankenhauses am Dienstag, 12. November, von 18.30 bis 20 Uhr der neu Kurs Yoganastik.

„Besonders in der Schwangerschaft ist es wichtig, Zeiten der Ruhe und Ausgeglichenheit für sich zu finden“, so Marianne Künstle, Leiterin der Elternschule. Yogaübungen lassen die Teilnehmerinnen Anspannung und Entspannung erfahren. Das Kind soll durch die bewußte und tiefe Yoga-Atmung mit besonders viel Sauerstoff und Energie versorgt werden.

Yogaübungen geben innere Ruhe und wirken nervenstärkend. Sie lindern Schwangerschaftsbeschwerden wie Rückenschmerzen oder Kreislaufprobleme. Yoga ist zudem eine gute Vorbereitung auf die Geburt. „Indem die Frau lernt, bewusst tief und lang zu atmen, kann der Wehenschmerz besser veratmet werden. Yogaübungen wirken ausgleichend und harmonisierend“, so Marianne Künstle. Gleichzeitig unterstützen gymnastische Übungen die Vorbereitung auf die Geburt.

Dieses Seminar kann zu jedem Zeitpunkt der Schwangerschaft besucht werden. Es gilt als schwangerschaftsbegleitende Maßnahme und ist somit sowohl zum Beginn als auch zum Ende einer Schwangerschaft ein interessantes Angebot.

Interessierte können sich melden unter der Telefonnummer 0231-922 1252 oder per e-Mail an [elternschule@klinikum-westfalen.de](mailto:elternschule@klinikum-westfalen.de).

# Rekordbeteiligung beim 3. Bergkamener Rudelsingen erwartet

Eine Rekordteilnahme erwartet Organisator Detlef Göke beim 3. Bergkamener Rudelsingen am Donnerstag, 28. November, ab 19.30 Uhr in der Gaststätte Haus Schmüling in Overberge. Der 300. Gast darf sich auf eine Überraschung freuen.



Der Eintritt kostet 8 Euro. Eine Anmeldung ist im Internet erwünscht unter [www.rudelsingen.de](http://www.rudelsingen.de).

Mit dabei ist natürlich Vorsänger David Rauterberg. Er bringt zur musikalischen Begleitung einen Pianisten mit.

## Was ist »RUDELSINGEN«?

In lockerer Atmosphäre treffen sich Menschen jeden Alters und singen gemeinsam Hits und Gassenhauer von damals bis heute. Dabei werden sie live vom Sänger und Pianisten begleitet. Die Texte werden per Beamer an die Wand projiziert.

## Hits und Gassenhauer

Von ABBA, Adele, Beatles, über Elvis, Grönemeyer, Lindenberg, Marius, und Nena bis zu Prince, Rolling Stones, Udo Jürgens und viele viele mehr!

Jede **Anmeldung** garantiert einen festen Platz auf der exklusiven Gästeliste.

---

## „Bergschäden und Schadensersatz wg. RAG-Erschütterungen“

„Bergschäden und Schadensersatz wg. RAG-Erschütterungen“ (zw. 2004 und 2010, Bergwerk Ost) lautet der Titel einer Informationsveranstaltung des Aktionskreises Wohnen und Leben Bergkamen am Freitag, 08. November, um 20 Uhr in der Hellweg-Hauptschule, Rünther Straße 80, in Bergkamen-Rünthe (Klassenraum). Referenten sind zwei Rechtsanwälte einer Düsseldorfer Kanzlei.

Nachfragen/Anmeldungen bei:

Aktionskreis Wohnen und Leben Bergkamen e.V., Karlheinz Röcher, Tel.: 02389-535302, mobil: 0177-8780397, eMail: AK-Zukunft-Bergkamen@web.de

---

# Info-Abende zur Forensik in Lünen

Wer Fragen zum geplanten Bau der forensischen Klinik in Lünen hat oder sich informieren möchte über die Einrichtung; das NRW-Gesundheitsministerium veranstaltet drei Informationsabende.

**Die Termine:** **Dienstag, 12. November, 18 bis 20 Uhr**, Pfarrheim Herz-Jesu Lünen-Mitte, Lange Straße 87; **Mittwoch, 13. November, 18 bis 20 Uhr**, Johanneshaus der Evangelischen Kirchengemeinde, Wilhelm-Löbbe-Allee 37; **Donnerstag, 14. November, 18 bis 20 Uhr**, Pfarrzentrum St. Marien, St.-Marien-Kirchplatz 7.

An allen drei Abenden erläutern der Landesbeauftragte für den Maßregelvollzug, Uwe Dönisch-Seidel, und Falk Schnabel, im nordrhein-westfälischen Gesundheitsministerium verantwortlich für den Maßregelvollzug, das Auswahlverfahren für die Brachfläche „Victoria I/II“, die Mitte Oktober als Grundstück für den erforderlichen Forensik-Neubau im Landgerichtsbezirk Dortmund bekanntgegeben wurde. Im Anschluss können interessierte Bürgerinnen und Bürgern jeweils Fragen zum Auswahlverfahren stellen.

Träger der Klinik wird der Landschaftsverband Westfalen-Lippe, der später im Dialog mit der Kommune einen Planungsbeirat einrichten wird. An diesem Beirat können sich interessierte Einwohnerinnen und Einwohner beteiligen und er kann Forum für den Informationsaustausch zum Verfahrensstand, für Kritik und Anregungen sein.

Neben den Veranstaltungen in Lünen ist für Fragen von Bürgerinnen und Bürgern zum Maßregelvollzug eine (kostenlose) **Telefonhotline** eingerichtet. Sie ist unter der Rufnummer **0800 137 7 137** montags bis freitags von 8 bis 18 Uhr zu erreichen.

---

# Second-Hand-Markt rund um das Baby im Hellmig-Krankenhaus

In Zusammenarbeit mit dem Familienservice der Stadt Kamen organisiert die Elternschule des Klinikums Westfalen am Samstag, 9. November, von 10 bis 12.30 Uhr einen Second-Hand-Markt im Hellmig-Krankenhaus.

Die Besucher finden dort Schwangerschaftsbekleidung, Erstlingsausstattung, Kinderkleidung für Kinder im Alter von 0 bis 2 Jahren. Auch Kinderwagen, Wiegen, Spielzeug und alle weiteren wichtigen Dinge rund um das Kind werden angeboten. Die „Wiederverwertungsbörse“ macht es möglich, dass alles, was in der einen Familie nicht mehr gebraucht wird, anderen Familien für ihre Sprösslinge angeboten werden kann. Gerade im Hinblick auf das kommende Nikolaus- und Weihnachtsfest lohnt sich ein Besuch im Hellmig Krankenhaus, denn auch Spielzeug kann gebraucht, aber gut und günstig erworben werden. Alle Interessenten sind eingeladen zu einem Bummel entlang der Stände in gemütlicher Atmosphäre.

Sigrid Tech vom Familienservice der Stadt Kamen wird beim Second-Hand-Markt zudem neue Informationen für werdende und junge Eltern in Kamen bereithalten, Marianne Künstle stellt dort die Angebote der Elternschule vor.

Weitere Informationen gibt es bei Marianne Künstle, Telefon 0231-922 1252 oder per e-mail an [elternschule@klinikum-westfalen.de](mailto:elternschule@klinikum-westfalen.de)

---

# **„Arbeit und Leben“ und VHS bieten Persönlichkeitstraining an**

Arbeit und Leben bietet in Kooperation mit der VHS Bergkamen Persönlichkeitstraining mit Felizitas Kaluzny an. Es findet in kompakter Form im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ am 15. und 16. November statt.

„Die Art und Weise, wie wir von unseren Mitmenschen wahrgenommen werden, hat einen entscheidenden Einfluss auf den Erfolg unserer Berufs- und Lebensgestaltung“, sagt Dozentin Felizitas Kaluzny. „Das Wissen um die eigenen Stärken und Schwächen ist ein erster Grundstein für eine gelungene Darstellung unserer Persönlichkeit. Es ist eine gelungene Präsentation nach außen und ist ein Werkzeug, mit dem wir die uns gesteckten Ziele kreativ anstreben können.“

Das Herausarbeiten des persönlichen Profils im Rahmen des Kurses soll die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dazu befähigen, in eine Diskussion über Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung zu treten. Dieses Wochenendseminar soll die Teilnehmenden in die Lage versetzen, eigene Stärken besser hervorzuheben und die eigenen Schwächen gekonnter zu relativieren und den Umgang mit ihnen zu verbessern. „So gelangen die Teilnehmenden zu einer verbesserten Selbstdarstellung in Harmonie mit den eigenen Möglichkeiten“, sagt Kaluzny.

Die Kurszeiten sind im Einzelnen: Freitag, 15. November, 19.00 – 22.00 Uhr, und Samstag, 16. November, 9.00 – 16.00 Uhr. Zur Teilnahme an diesem Wochenendseminar mit Kursnummer 1003 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Anmeldungen für diesen Kurs, für den ein Kursentgelt Höhe von 5,00 € zu entrichten ist, 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. Online können Interessierte sich jederzeit über vhs.bergkamen.de oder www.bergkamen.de anmelden.

---

## **Aufwendige Bergungsarbeiten auf der A2 nach Lkw-Unfall**

Bei dem Unfall auf der A 2 bei Bergkamen am Montagnachmittag gegen 15.10 Uhr ist glücklicherweise niemand verletzt worden. Ein Lkw war aus noch ungeklärter Ursache von der Fahrbahn abgekommen und musste danach aufwendig geborgen werden.

Zur Unfallzeit war ein 66-jähriger Dortmunder mit seinem Lkw auf der A 2 bei Bergkamen in Richtung Oberhausen unterwegs. Als er bei Kamen / Bergkamen die Ausfahrt nehmen wollte, kam er aus nicht abschließend geklärter Ursache von der Fahrbahn ab und geriet nach rechts in die angrenzende Böschung. Hier rutschte das Fahrzeug ab, sodass es aufwendig geborgen werden musste.

Der Dortmunder blieb glücklicherweise unverletzt. Wegen der umfangreichen Bergungsmaßnahmen wurde die Ausfahrt für knapp zwei Stunden gesperrt. Dort und auf der Lünener Straße kam es zu Verkehrsstörungen.

---

# Tankstellen-Einbrecher lassen die Gullideckel fliegen

Eine Serie von Einbrüchen in Tankstellen in Kamen und Bergkamen beschäftigt die Kriminalpolizei. In allen vier Fällen nutzten die Täter einen Gullideckel, um die Eingangstüren einzuschlagen und so in die Verkaufsräume zu gelangen.

In diesen Tankstellen wurde eingebrochen:

- Dienstag, 1. Oktober, bis 6 Uhr, Bergkamen, Rotherbachstraße
- Freitag, 4. Oktober, bis 3.50 Uhr, Kamen, Koppelstraße
- Montag, 4. November, ca. 0.30 Uhr, Kamen, Werver Mark
- Dienstag, 5. November, ca. 1 Uhr, Bergkamen, Lünener Straße

Bei den ersten drei Taten wurden Tabakwaren in nicht bekannter Menge und diverse Kleinteile entwendet. Bei der Tat am 5. November in Oberaden gelangten die Täter nicht in den Verkaufsraum.

Hinweise zu möglichen Tätern oder verdächtige Beobachtungen nimmt die Polizei in Kamen unter der Rufnummer 02307 921 3220 oder 921 0 entgegen.

---

## Selbstbehauptungskurs für

# Mädchen: Es sind noch Plätze frei

„Mädchenselbstbehauptung“ heißt es am Samstag, 30. November, in der Zeit von 10 bis 16 Uhr während eines Schnuppertages in der VHS Bergkamen. Die Tagesveranstaltung spricht Mädchen von 13 bis 14 Jahren an, die lernen sollen, sich in unterschiedlichen Situationen zu behaupten.

Ziel des Kurses ist die mentale und körperliche Stärkung der Mädchen als Prävention gegen Gewalt. Die Mädchen sollen bestärkt werden, ihren Gefühlen und Wahrnehmungen zu vertrauen, die eigene Kraft spüren, das eigene Durchsetzungsvermögen entdecken und einfache aber wirkungsvolle Techniken zur körperlichen Verteidigung erlernen und Warnsignale zu erkennen.

Die Veranstaltung wird gemeinsam von der Gleichstellungsstelle und der Streetwork der Stadt Bergkamen unter Anleitung der Kriminaloberkommissarin Petra Landwehr aus dem Kommissariat Kriminalprävention/Opferschutz des Kreises Unna durchgeführt.

Der Kostenbeitrag für den Kurs beträgt 5 Euro. Hierin ist auch ein Mittagessen enthalten. Für den sportlichen Teil sollen die Teilnehmerinnen dementsprechende Kleidung und Turnschuhe mitbringen.

Persönliche Anmeldungen nimmt ab sofort das Kinder und Jugendbüro der Stadt Bergkamen, Zimmer 208, entgegen. Die Teilnehmerzahl ist auf 16 Mädchen begrenzt.