

Fernöstliche Entspannungs- und Bewegungsmethoden mit der VHS

Nach der Erholung im Sommerurlaub 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 September die Gelegenheit dazu.

Am 3. September startet morgens um 09:15 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ der Kurs 3117 „**Qi Gong**“ und. Beim Qi Gong wird es durch fließende, konzentrierte Bewegungen und Achtsamkeitsübungen mehr Körperbewusstsein und ein inneres und äußeres Gleichgewicht entwickelt. 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. Die Bewegungsform ist für Menschen jeden Alters geeignet.

Diejenigen, die das Wochenende nutzen möchten, um etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tun, können ab dem 5. September 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 13. September regelmäßig um 14:00 Uhr im Kurs 3116 die neue Entspannungstechnik „**Medijara**“ ausprobiert werden. Medijara ist eine Kombination aus: Dehnübungen, Meditation, Yoga, Qi Gong, Atemschule und Rückenübungen. Mit nur wenigen Übungen gelangen die Teilnehmenden zur inneren Ruhe.

Nur für Frauen sind die Kurse 3113 und 3114 „**Hatha Yoga**“, die am 4. September bzw. am 9. September um 09:45 Uhr in der VHS starten. 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.

Online können Interessierte sich jederzeit über vhs.bergkamen.de oder www.bergkamen.de anmelden.

Dämmerschoppen der Feuerwehr in Oberaden

Oberaden. Die Löschgruppe Oberaden der Freiwilligen Feuerwehr lädt alle interessierten Bürger ein zum jährlichen Dämmerschoppen. Los geht es am Samstag, 6. September, um 19 Uhr im Foyer der Realschule Oberaden. „Wir wollen die



Bürgernähe pflegen und alle Oberadener zu einem netten Gespräch einladen“, sagt Martin Schmidt von der Feuerwehr Oberaden.

Im Foyer der Realschule Oberaden wird alles so vorbereitet, dass man gemütlich zusammen feiern und zusammensitzen kann. „Für Getränke und Essen ist gesorgt. Und natürlich haben wir auch einen DJ engagiert, so dass auch getanzt werden kann“, verspricht Martin Schmidt.

Alle Bürger sind eingeladen, bei dem Dämmerschoppen vorbeizuschauen und sich ein paar schöne Stunden zu machen. Termin: Samstag, 6. September, ab 19 Uhr. Der Eintritt ist frei.

Polizei sucht Zeugen einer

Schlägerei: Opfer in Lebensgefahr

Die Polizei und Staatsanwaltschaft suchen dringend Zeugen einer Schlägerei am Sonntagmorgen um 4.20 Uhr in der Dortmunder Innenstadt.

Zu dieser Schlägerei zwischen einem 35-jährigen Dortmunder und zwei Dortmundern im Alter von 22 und 23 Jahren kam es in der Dortmunder Innenstadt, nördlich der U-Bahnhaltestelle Reinoldikirche, (Straße Friedhof, unter den dortigen Arkaden). Das 35-jährige Opfer wurde nach jetzigem Ermittlungsstand im Verlaufe der Auseinandersetzung zu Boden geschlagen und zog sich dabei schwerste Kopfverletzungen zu. Es besteht akute Lebensgefahr.

Die beiden Tatverdächtigen konnten im Rahmen der Nahbereichsfahndung kurze Zeit nach der Tat festgenommen und dem Polizeigewahrsam zugeführt werden. Es wurde eine Mordkommission eingerichtet. Die Ermittlungen dauern an.

Die Kriminalpolizei Dortmund bittet Zeugen, die sachdienliche Hinweise geben können, sich unter der der Telefonnummer 0231 132-7441 zu melden.

Polizei sperrt wieder Straßen für 3. Bergkamener Firmenlauf

Am Donnerstag, 28. August, ist es wieder so weit – der 3. Bergkamener Firmenlauf steht an.



Das Organisationsteam (v.l.), Simon Born (AuK), Frank Klesz (Sonnen-Apotheke), Claudia Dröge (AuK)- Foto: Chris Padilla/AuK

Während des Laufs, der wieder von AuK Alten- und Krankenpflege GmbH und der Sonnen-Apotheke Bergkamen gemeinschaftlich organisiert wird, wird die Polizei zwischen 18.30 und 19.45 Uhr, jeweils für circa 15 bis 20 Minuten, folgende Straßen sperren, um die Sicherheit der Laufteilnehmer zu gewährleisten:

- Töddinghauser Straße
- Erich-Ollenhauer-Straße
- Schulstraße
- Pfalzstraße
- und Gedächtnisstraße.

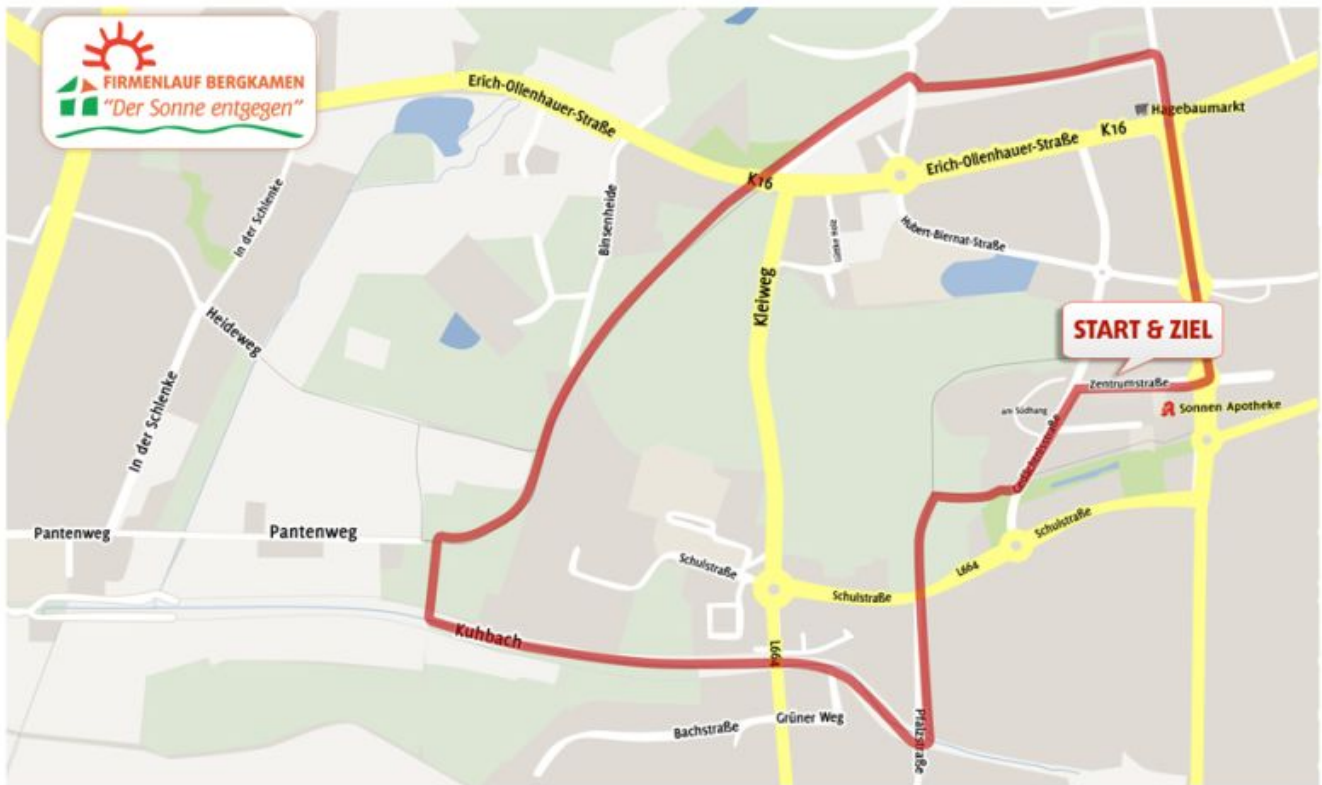
Die Zentrumstraße wird ab ca. 18.00 Uhr für rund zwei Stunden für den Autoverkehr gesperrt. Anwohner der betroffenen Straßen werden gesondert informiert. Nachmeldungen sind

noch persönlich möglich, und zwar im Büro der Sonnen-Apotheke bis 28.08. von 8:00 bis 16:00 Uhr (nur Montag bis Freitag) und am Veranstaltungstag am Infostand auf dem Zentrumsplatz bis ca. 30 Minuten vor Start.

Der Startschuss fällt am Donnerstag (28. August) ab 18.30 Uhr auf dem Zentrumsplatz in Bergkamen Teilnahmeberechtigt sind Beschäftigte aus Firmen aller Branchen und Verwaltungen im Kreis Unna und darüber hinaus. Über einen Rundkurs von ca. 5 km kann gelaufen oder gewalkt werden.

Teams bestehen aus mindestens zwei Teilnehmern ab zwölf Jahren mit einem Teamleiter. Los geht es bereits vor dem eigentlichen Lauf ab 17.30 Uhr auf dem Zentrumsplatz in Bergkamen mit einem Warm-Up auf der Bühne. Im Rahmenprogramm bis 22 Uhr gibt es Musik und Verköstigung für alle aktiven Läuferinnen und Läufer sowie die Zuschauer. Informationen zur Strecke, Teilnahmebedingungen und Programm werden auf der offiziellen Firmenlauf-Homepage (www.firmenlauf-bergkamen.de) beantwortet.

Der Streckenverlauf:



Realschule Oberaden setzt auf Vertrauen und Toleranz

Im Rahmen des Schulmottos „Friedliches Miteinander“ findet zu Beginn des neuen Schuljahres für den Jahrgang 7 unter Leitung von Ulrich Rentsch das ganztägige Seminar „Vertrauen und Toleranz“ statt.



Vertrauen und Toleranz erfahren zurzeit die Schüler der 7. Klassen der Realschule Oberaden in Tagesseminaren mit Lehrer Ulrich Rentsch.

Die Schülerinnen und Schüler lernen in den Bereichen Konfliktvermeidung, Konfliktbewältigung und Konfliktlösung sowie soziales Lernen. Dabei erfahren sie, in dieversen Rollenspielen ihre Emotionen zu reflektieren und bewusst damit umzugehen.

**Umjubelte Uraufführung:
Fehling und BEDA begeistern**

in der Konzertaula

Selbst während der stehenden Ovationen findet er keine Ruhe. Reinhard Fehling rennt hierhin und dorthin, schüttelt Hände, klopft Schultern, verteilt Blumen. Kurz darauf gibt er schon wieder Anweisungen beim Abbau, für die Organisation der Aufnahmen, wie es am nächsten Tag weiter gehen soll. Was er macht ist hundertprozentig. Selbst nach mehr als 25 Jahren im Konzertgeschäft. Sogar unmittelbar nach der umjubelten Premiere von „Ausgerechnet Fritz BEDA“.



Hochklassige Musik und beeindruckende Kompositionen: „Ausgerechnet: Fritz BEDA“ erntete stehende Ovationen.

Auch in diese ungezählte Eigenproduktion, die (fast) voll und ganz aus einer Feder stammt, ist der Diplom-Pädagoge, Hochschuldozent und Komponist mit Haut und Haar eingedrungen. Mit Fritz Löhner alias BEDA und seinen bissig satirischen Texten hatten Reinhard Fehling und der Heuler-Projektchor in den zurückliegenden Jahrzehnten immer wieder Berührung. Doch das genügte Fehling nicht. Er drang ein in die bewegte Geschichte des jüdischen Erfolgsautors, der im KZ Auschwitz erschlagen wurde. Binnen zwei Jahren holte er hinter den Liedern, die heute noch fast jedes Kind kennt, einen vergessenen Namen und ein vergessenes Schicksal hervor.

Gedichtfunde in Buchenwald: Ein echter Glücksfall



Stimmgewaltig: Tenor Georg Poplutz.

Mehr noch. Reinhard Fehling nahm Kontakt nach Buchenwald auf

und holte Gedichte von Fritz Löhner hervor, die hier entstanden und fast völlig unbekannt waren. „Diese Gedichte waren ein Glücksfall für mich“, sagt Fehling. „Der Zusammenhalt unter den Gefangenen war groß. Sie halfen sich gegenseitig. Die Gedichte wurden kopiert, herausgeschmuggelt“, berichtet er. So erlebte am Samstag in der Kamener Konzertaula etwas Einmaliges seine Uraufführung. Bisher hat noch niemand diese Gedichte vertont, die in so heftigem Gegensatz zu den modischen Erfolgsschlagern Fritz Löhners stehen. „Ich wünsche mir, dass die Zuschauer erkennen, was hier das Motto sein soll: Die Welt bekommt ein neues Gesicht“, betont Fehling. Aus dem Kontrast soll die Erkenntnis wachsen, dass das Geschehene die Welt verändert hat. Das darf nicht vergessen werden. Und es hat angesichts der aktuellen Ereignisse auf der Welt eine erschreckende Aktualität.



Ständig in Aktion: Reinhard Fehling.

Die Botschaft kam jedenfalls an und ging unter die Haut. Nicht nur beim Publikum. Auch für die Akteure war die inhaltliche Auseinandersetzung mit diesem „Projekt“ alles andere als leicht. „Das hat es schon in sich“, sagt Volker Nordalm, Sänger im Heuler-Projektchor. Auch er rezitierte erschütternde Zeilen aus der KZ-Zeit. Ganz nebenbei waren die Kompositionen Fehlings anspruchsvoll. Ein Dreivierteljahr probten die Sänger und Mitglieder des BEDA-Kammerorchesters, das sich eigens für diesen Zweck zusammengefunden hat. Sibylle Möbius, Kostümbildnerin für den Film „Aimée und Jaguar“ und beheimatet in Unna, steuerte die Kostüme bei. Tenor Georg Poplutz verkörperte BEDA nicht nur mit beeindruckendem Gesang, sondern auch als biographische Figur zwischen den Liedern. Karin Becker begleitete am Klavier.

Nicht nur die Melodien packten das Publikum



Vollen Einsatz zeigte auch der Heuler-Projektchor.

Die hervorragenden Akteure packten die Zuschauer schon mit dem ersten Ton und nahmen sie mit auf eine vermeintlich beschwingte Reise. Doch zwischen den heiteren Melodien von „Was machst du mit dem Knie, lieber Hans“, „Wo sind deine Haare, August?“, „Ausgerechnet Bananen“ oder „Donna Clara“ wurden nachdenkliche Zwischentöne laut. Über die Ambivalenz der Unterhaltungsbranche, Erfolge, Klischees und jüdische Assimilation, Zeitgeist und politisches Mitläufertum.



Faszinierend: Mitreißende Solo-Einlagen.

Der heftige Bruch dann im zweiten Teil. Hier gab Fehling den Gedichtzeilen aus der KZ-Zeit eine eigene Musik basierend auf Buchstaben, die als fünfteiliger Zyklus nicht nur den Namen FBEDA bildeten, sondern auch als Leittöne und musikalisches Motiv den roten Faden zeichneten. Die eindringlichen Zeilen umrahmten den berühmten Buchenwald-Marsch und zeigten ein ganz anderes Gesicht des Mannes, der dem Zeitgeist zu schmeicheln verstand. „Ich bin ein Häftling, sonst nix“, dichtet Fritz Löhner getrennt von Ehefrau und Töchtern, abgezehrt und hungernd. Sehnsucht, Einsamkeit, Verzweiflung: In den puren Existenzkampf des Lagers mischen sich Zeilen und Töne von Goethe und Léhar, die BEDAS Leben mitgeprägt haben.

So bleibt am Ende das wie eine Aufforderung für sich stehen, was auch die letzten Takte des Projektchores sind: „Die alte Form des Daseins zerbricht: Die Welt bekommt ein neues

Gesicht.“



DRK Bergkamen hilft seit 90 Jahren

Am 24.08.1924, also heute vor genau 90 Jahren trafen sich 15 Bergkamener und gründeten die „Kolonne Bergkamen“, den Vorläufer des DRK Orstvereins Bergkamen.



Die Fotos zeigen die Rotkreuzgemeinschaft im Jahr 1974, also zum 50-jährigen Jubiläum.

Kolonnenführer war der Lehrer Kruthoff. Dr. med. Karl Emisch wurde zum Kolonnenarzt und der Steiger Heuser zum 1. Vorsitzenden gewählt. Den ersten Einsatz hatte die Kolonne dann am 11. Februar 1925, als auf der Zeche Minister Stein ein Grubenunglück passierte. Der Einsatz bei Sportveranstaltungen, aber auch die Durchführung von Krankentransporten mit einfachen Mitteln gehörten schon damals zu den Aufgaben der Helfer.

1935 erfolgte dann die Umbenennung in „Bereitschaft Bergkamen des Deutschen Roten Kreuzes“. In den folgenden Jahren, insbesondere zum Ende des zweiten Weltkrieges war die ehrenamtliche Hilfe des DRK äußerst wichtig. Zu den Aufgaben gehörte z.B. die Flüchtlingsbetreuung, die Krankenpflege, die Seuchenbekämpfung und die Verpflegung der Bevölkerung.

Im Januar 1966 wurde dann der DRK Ortsverband Bergkamen gegründet. Erster Vorsitzender wurde Friedrich Oberdorf, der 1988 dann von Manfred Turk abgelöst wurde.

Das DRK ist auch heute, 90 Jahre nach der Gründung in Bergkamen, noch ständig präsent. So werden zum Beispiel rund 30 Blutspendetermine in Bergkamen pro Jahr durchgeführt. Sowohl bei zahlreichen Sportveranstaltungen als auch bei anderen Großveranstaltungen wie dem Hafenfest oder dem Lichtermarkt ist das DRK vor Ort. Eine weitere wichtige Aufgabe im sozialen Bereich ist die Betreuung von Seniorengruppen.

Innerhalb des Landes NRW gehört der Ortsverein Bergkamen im Katastrophenfall zur Einsatzeinheit UN01. Die Aufgabe der Bergkamener liegt hier im Bereich der Betreuung, wo u.a. die Sicherstellung der Verpflegung aber auch so etwas wie die persönliche Betreuung im Einzelfall zugehört.

Aktuelle kann der Ortsverein auf knapp 40 ehrenamtlich tätige Helferinnen und Helfer zurückgreifen. An der Spitze der Aktiven steht die Rotkreuzleiterin Monika May. „Eine Feier zum 90-jährigen Jubiläum wird es nicht geben“, so der derzeitige Vorsitzende des DRK Ortsvereins Bergkamen, Andreas Kray. „Das haben wir im Vorstand so beschlossen. Wir werden dann zum 100-jährigen sicherlich eine größere Veranstaltung durchführen.“

18-jähriger Kradfahrer schwer verletzt

Durch einen Verkehrsunfall am Samstagmittag auf der Lünener Straße wurde ein 18-jähriger Kradfahrer schwer verletzt.

Wie die Polizei mitteilt, fuhr der 18-jährige Bergkamener gegen 12:35 Uhr mit seinem Krad die Lünener Straße. In einer Linkskurve kam er nach rechts von der Fahrbahn ab und kollidierte zunächst mit einem Zaun. Anschließend stieß er gegen ein Verkehrszeichen, wo er letztlich zwischen diesem und seinem Krad eingeklemmt liegen blieb. Nach der erfolgten Untersuchung durch den eingesetzten Notarzt wurde die Person mittels RTW stationär einem Krankenhaus zugeführt. Es entstand Sachschaden in Höhe von 1050 EUR.

„Ice Bucket Challenge ALS“: Kaltes Wasser auf den Bürgermeister

Jetzt hat der „Ice Bucket Challenge ALS“ auch Bergkamen voll ergriffen. Da ließ sich auch Bürgermeister Roland Schäfer nicht lange bitten. Den Beweis für den kalten Guss über sein Haupt stellte er als Handy-Video auf seine Facebook-Seite.



The image is a screenshot of a Facebook post. On the left, a video player shows a man in a green shirt and shorts standing outdoors. A young boy in a white shirt and blue shorts is standing on a wooden chair, pouring water from a red bucket over the man's head. The video player shows a progress bar at 0:18 / 0:23. On the right, the Facebook post interface is visible. The post is by Roland Schäfer, posted 28 minutes ago. The text of the post says "Und hier der Beweis für den #alsicebucketchallenge !". Below the text are interaction options: "Gefällt mir · Kommentieren · Teilen". There are 48 likes shown, with the first few being "Roland Schäfer, Dirk Fißmer und 48 anderen gefällt das.". There is also 1 shared content and 12 more comments to be shown. The comments section includes: "Jens Moellmann Sehr schön! Ein Bürgermeister des Volkes eben! Herr Schäfer sie haben meinen Respekt. 7 Min · Gefällt mir", "Anneliese Krabs Respekt COOLER BÜRGEmeister 6 Min · Gefällt mir", "Baris Öz Achso. Danke Jasmin 🙏🙏 6 Min · Gefällt mir", "Echt Keinem Respekt!!!!!! 1 Min · Gefällt mir", and "Angelique Busch klasse einfach super sowas". At the bottom, there is a text input field for a comment: "Schreibe einen Kommentar ...".

Man kann davon ausgehen, dass jetzt noch mehr Bergkamener bei dieser pfiffigen Spendenaktion für die Bekämpfung dieser tückischen Nervenkrankheit mitmachen werden. Nominiert wurde Schäfer unter anderem von Mareike Jander und Thomas Sennhenn . Für Schäfers Sohn Henning war es sicherlich ein Vergnügen, seinem Vater das kalte Wasser über den Kopf zu schütten. Das vollständige Video gibt es hier.

Erwachsenen-Schnupperkurs „Liedbegleitung auf der

Gitarre“

Für alle Erwachsenen, die schon immer einmal in die Saiten greifen wollten, aber bisher noch nicht die richtige Gelegenheit gefunden haben, oder für alle, die verschollen geglaubte Fähigkeiten wieder aufleben lassen möchten, hält die Musikschule Bergkamen wieder einmal den passenden Schnupperkurs bereit.

Mit Hilfe des Gitarrenlehrers Philipp Schlüchtermann sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in die Lage versetzt werden, bekannte (Weihnachts)-Lieder auf einfache Weise auf der Gitarre zu begleiten. Notenkenntnisse sind nicht unbedingt erforderlich, sie werden im Unterricht vermittelt.

Der Kurs soll am Freitag, 12. September 2014 um 18.30 Uhr beginnen und findet insgesamt 6 Mal in 14tägigem Rhythmus in der Preinschule in Bergkamen-Oberaden statt. Der einmalige „Schnupperpreis“ für alle 6 Termine beträgt 33,00 €. Mitzubringen sind eine Gitarre und Schreibutensilien.

Für weitere Nachfragen steht die Geschäftsstelle der Musikschule, Tel.-Nr. 02306/307730 (e-mail-Adresse: sa.siedlaczek@bergkamen.de), zur Verfügung.

Sommerradtour zur Wasserstadt Aden

Wie in den vergangenen Jahren hatte am Freitag der SPD-Landtagsabgeordnete Rüdiger Weiß eine Sommerradtour durch seinen Wahlkreis angeboten. Diesmal mit dem Ziel Großbauprojekt „Wasserstadt Aden“. „Das rege Interesse freut

mich natürlich. Und Glück hatten wir ja auch. Denn geregnet hat es ja dann doch nicht“ so Rüdiger Weiß.



Christiane Reumke erklärt den Teilnehmern der Sommerradtour das Großbauprojekt Wasserstadt Aden. Foto: Lukas Peuckmann

Die Tour begann um ein Uhr am Museumsplatz in Oberaden und führte die Gruppe mit rund 20 Teilnehmern entlang der Halde über Fahrradwege bis an den Kanal. Dort wurden knapp zwei Kilometer bis zum alten Zechengelände "Haus Aden" zurückgelegt und die Gruppe von Christiane Reumke vom Planungsamt der Stadt Bergkamen in Empfang genommen.



Der SPD -
Landtagsabgeordnete
Rüdiger Weiß (r.) hatte am
Freitag zur Sommerradtour
eingeladen.

Christiane Reumke betreut das Großbauprojekt, eines der größten, das Bergkamen je hatte, bereits seit über zehn Jahren. So konnten sich die radelnden Teilnehmer der Tour mit der kleinen Führung über das Gelände einen umfassenden Überblick verschaffen.

Baubeginn des Projektes wird Ende 2015/Anfang 2016 sein, ab 2018 können dann die ersten Häuser am Kanal und auf dem Wasser gebaut werden. Doch bis dahin werden noch über eine Millionen Kubikmeter Erde bewegt und ein 900 Meter langer See direkt neben dem Kanal angelegt. Insgesamt wird das Gelände knapp zwei Kilometer lang werden.

Die Radler zeigten sich von den Ausmaßen des Projektes beeindruckt. "Hier entsteht wirklich etwas Großes. Die Strahlkraft wird über Bergkamen hinaus reichen. Das zeigen auch die Interessenten für die Grundstücke und Häuser aus ganz Nordrhein-Westfalen" so Rüdiger Weiß.



Gruppenbild auf dem Gelände der künftigen Wasserstadt Aden