VHS bietet Autogenes Training an

Auch bei der VHS gehen die Sommerferien zu Ende. Jede Menge Kurse beginnen in Kürze. Wie wäre es mit Autogenem Training? Gut erholt kommen die meisten Berufstätigen aus dem Sommerurlaub zurück. Doch bereits nach wenigen Wochen am Arbeitsplatz lassen die Belastungen unserer hoch technisierten Gesellschaft viele wieder an ihre physischen und psychischen Grenzen stoßen. Das muss nicht sein. Mit Hilfe des autogenen Trainings, einer wissenschaftlich anerkannten und von jedem erlernbaren Entspannungsmethode, kann dieser Prozess aufgehalten werden.

Die Volkshochschule Bergkamen startet am 11.09.2013 um 19:00 Uhr einen neuen Kurs „Autogenes Training – Grundstufe“. In diesem Kurs, der von Barbara Neubauer geleitet wird, lassen sich in 24 Unterrichtsstunden verteilt über 12 Wochen die Grundlagen dieser Entspannungstechnik erlernen. Die im Kurs vermittelten Übungen folgen eng den Vorgaben von Prof. J. H. Schultz, dem Vater des autogenen Trainings. **Kursort ist die Albert-Schweitzer-Schule in Bergkamen-Oberaden.**

Autogenes Training bietet den Teilnehmenden eine Stärkung ihrer psycho-physischen Selbstregulation. Bewirkt wird dadurch eine Entspannung und Erholung in kurzer Zeit, die Steigerung der Lern- und Konzentrationsfähigkeit, ein effektives Handeln in Stresssituationen, ein ruhiger und erholsamer Schlaf, die Unterstützung bei Spannungskopfschmerzen und ein Abbau von diversen Ängsten, Problemen und Konflikten. Dieses führt zu mehr Energie und Lebensfreude.

„In dem Kurs arbeiten wir zudem mit der so genannten formelhafte Vorsatzbildung“, erläutert Kursleiterin Neubauer. „Für Ziel- und Wunschvorstellungen, die sich aus den Bedürfnissen jeder Persönlichkeit ergeben, erarbeiten wir

individuelle formelhafte Vorsätze. Die Macht des Wortes beziehungsweise der Gedanken im Zustand der autogenen Entspannung ist kaum zu unterschätzen. Lernen Sie den Reichtum Ihrer inneren Bilderwelt, Ihres Potenzials kennen!“

Richtig angewandt hilft autogenes Training eine Richtung für das Leben zu finden und einzuhalten, anstatt automatisch und oft ungewollt nur auf die Reize der Umwelt zu reagieren.

Zur Teilnahme an diesem Kurs mit Kursnummer 3108 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Anmeldungen für diesen Kurs, für den ein **Kursentgelt in Höhe von 48,00 €** 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 / 284953 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über vhs.bergkamen.de oder www.bergkamen.de anmelden.

Drachenboot-Fahrer aus Bergkamen rudern in Championsklasse

Ihren Saisonhöhepunkt erlebten die „Himmelsbooten“ jetzt beim 22. Drachenbootfestival in Schwerin.



Die erfolgreichen Himmelsbooten aus Rünthe. Foto privat

Die Himmelsbooten, das Drachenbootteam der evangelischen Kirchengemeinde Rünthe, waren vom 16.08.2013 – bis zum 18.08.2013 in Schwerin beim 22. Drachenbootfestival zu Gast. Bei diesem Festival handelt es sich um das größte Europas, insgesamt kämpften dort 141 Teams in den verschiedenen Cups um Ruhm und Ehre und natürlich Pokale!

Die Rennen werden bei dieser Regatta auf einer 200-Meter-Sprintstrecke gefahren, zusätzlich wird bei dieser Regatta noch ein 1000-Meter-Verfolgerrennen ausgefahren.

In der Klasse der Himmelsbooten, der Mixed-Klasse auf der 200-Meter-Sprintstrecke, gingen insgesamt 71 Teams an den Start. Gefahren wurde in der Sport- und der Championsklasse. Am Samstag fanden die Qualifikationsrennen statt, in denen es um die Einteilung in die jeweilige Klasse ging. Nach 2 spannenden und äußert knappen Rennen gelang den Himmelsbooten der Einzug

in die Championsklasse, was die derzeitige hohe Form des Teams bestätigte.

Am Sonntag ging es dann in einem ersten Rennen um die Startplätze in den jeweiligen Finalen. Die Himmelsbooten schaffen es durch die durchgehend konstant gute Leistung in das E-Finale der Championsklasse.

Dieses Finale haben die Himmelsbooten dann als 3. abgeschlossen, mit einer Zeit von 52:30 Sekunden.

Das bedeutete für die Himmelsbooten eine Gesamtplatzierung als 29.

Im 1000-Meter-Verfolgerrennen, das am Samstag nach den Sprintrennen ausgetragen wurde, gingen insgesamt 65 Teams an den Start. Die Himmelsbooten schafften dort mit einer Zeit von 4 Minuten und 34 Sekunden den 39. Platz.

Unfall auf der Lünener Straße

Bergkamen-Oberaden. Am Freitag (16.08.2013) fuhr gegen 15.45 Uhr ein 23-jähriger Bergkamener auf der Lünener Straße in Richtung Bergkamen. Als er nach links in die Straße „Im Sundern“ abbiegen wollte, achtete er nicht auf einen entgegenkommenden 70-jährigen Fahrzeugführer aus Lünen. Beim Zusammenstoß der Fahrzuge entstand ein Sachschaden von etwa 9 000 Euro.

Neues Kunstwerk für Bergkamen

Der ortsansässige Steinmetzbetrieb Kerak, hat der Stadt Bergkamen ein Kunstwerk zur Aufwertung des Schmetterlingsfeldes auf dem Parkfriedhof gestiftet.

Olaf Kerak und der für das Friedhofswesen zuständige Techn. Beigeordnete Dr.-Ing. Hans-Joachim Peters wollen das Objekt am **Donnerstag, 22. August 2013, 11.00 Uhr, am Schmetterlingsfeld, Parkfriedhof,** offiziell der Öffentlichkeit vorstellen.

Polizei warnt vor betrügerischen „Handwerkern“

Achtung! Derzeit bieten im Kreis Unna wieder Betrüger Dacharbeiten, Asphaltarbeiten oder andere Dienste unaufgefordert an der Haustür an. Die Polizei hat eine Warnung herausgegeben.



Am Donnerstag, 15.08.13 gegen 11:00 Uhr schellten Unbekannte bei einer 82-jährigen Wernerin und gaben vor, angebliche Schäden am Dach des Hauses entdeckt zu haben. Die Männer boten an, Dacharbeiten am Haus der Rentnerin durchführen zu können. Sie gaben sich als Mitarbeiter einer Werner Dachdeckerfirma aus.

Die Seniorin nahm das Angebot der Unbekannten an, woraufhin sich insgesamt fünf männliche Personen auf das Dach des Hauses am Bült begaben. Später behaupteten die Männer, die notwendigen Dacharbeiten durchgeführt zu haben und ließen sich von der Wernerin einen vierstelligen Betrag als Bezahlung aushändigen. Die unbekannten Täter hatten jedoch keinerlei Arbeiten durchgeführt.

Zwei Personen konnten wie folgt beschrieben werden: Tatverdächtiger 1: ca. 170 cm groß, korpulent, bekleidet mit Mütze, T-Shirt mit blau-weißen Querstreifen. Er gab an 43 Jahre alt zu sein und am Tattag Geburtstag zu haben.

Tatverdächtiger 2: ca. 25 – 30 Jahre alt, schwarze kurze Haare, ca. 170 cm groß, gebräunte Haut, bekleidet mit schwarzer Hose und schwarzem T-Shirt.

Eine Woche zuvor, am Donnerstag, 08.08.13 gingen zwei männliche Personen am Mühlentorweg in Kamen von Haus zu Haus, Sie boten Asphaltierungsarbeiten in den Auffahrten der Bewohner an. Auch hier handelt es sich um eine bekannte Betrugsweise. Die Polizei überprüfte die beiden Personen. Die beiden Männer aus Großbritannien sind wegen gleichgelagerter, betrügerischer Delikte bekannt und auch in anderen Bundesländern bereits auffällig geworden. Die Polizei geht daher davon aus, dass die beiden Personen auch den Kamener Anwohnern in betrügerischer Absicht eine Leistung angeboten haben und nicht vorhatten diese auch zu erbringen.

Die Polizei warnt in diesem Zusammenhang davor, Verträge über umfangreiche Handwerksarbeiten an Haus und Wohnung an der Haustür abzuschließen. Zu unbekannten Firmen kann man auch Handwerkskammern, Innungen und Verbraucherzentralen befragen. Geben die „Handwerker“ sich als Mitarbeiter eines örtlichen Unternehmens aus, rufen Sie dort an, um die Angaben zu überprüfen.

Trickdiebstahl – 88-jährige auf miese Tour beklaut

Wie am Freitagnachmittag bekannt wurde, kam es bereits am Donnerstag, dem 15.08.2013 zu einem Trickdiebstahl an der Beverstraße. Zwischen 11.30 Uhr und 12 Uhr betraten zwei derzeit noch unbekannte Männer von der unverschlossenen Gebäuderückseite das Haus einer alleinstehenden 88-jährigen

Frau.

Unter Vorgabe, Mitarbeiter der Telekom zu sein und die Hausanschlüsse kontrollieren zu müssen, bewegten sie sich unkontrolliert im Haus. Später stellte die Geschädigte fest, dass ihr Schmuck und Bargeld entwendet worden war. Die Täter wurden als Osteuropäer beschrieben, zirka 20 bis 30 Jahre alt, gut deutsch sprechend.

Lärmschutz an Güterbahnlinie dauert noch Jahre

Eine SPD-Anfrage zu Verkehrsprojekten im Kreis Unna ergab: Wichtige Aus- und Neubaumaßnahmen bleiben auf der Strecke. Darunter auch der Lärmschutz an der Hamm-Osterfeld-Bahnlinie in Oberaden.



Oliver Kaczmarek.

Moderne, funktionierende Verkehrs- und Güterwege spielen für die Wirtschaft Deutschlands eine wesentliche Rolle. Dennoch ist die Finanzierung wichtiger Aus- und Neubaumaßnahmen des bestehenden Bundesverkehrswegeplans, der eine Laufzeit bis 2015 hat, völlig ungewiss. Zusätzlich wird eine Benachteiligung des Bundeslandes Nordrhein-Westfalen deutlich. Dies ergab eine Kleine Anfrage mehrerer Bundestagsabgeordneter der Region.

„Nach der derzeitigen Finanzplanung der Bundesregierung wird sich die Umsetzung vieler Projekte auch im Kreis Unna absehbar um Jahrzehnte verzögern“, befürchtet der heimische Bundestagsabgeordnete Oliver Kaczmarek (SPD).

So kann die Bundesregierung noch nicht einmal einen konkreten Baubeginn für den sechsspurigen Ausbau der A1 zwischen dem Autobahnkreuz Kamen und der Brücke über den Dortmund-Ems-Kanal nennen.

Die Verkehrsprognosen zeigen ein deutliches Wachstum gerade im Bereich des Güterverkehrs. „Steigende Mobilität darf aber nicht zu Lasten der Lebensqualität oder Gesundheit von Menschen gehen“, so der heimische Bundestagsabgeordnete.

Während an einigen Stellen im Kreis Unna Schallschutzwände in Bau sind, hat die dringend notwendige Lärmsanierung entlang der **Hamm-Osterfelder Bahnlinie in Bergkamen** nach Ansicht der Bundesregierung eine sehr niedrige Priorisierungskennziffer. Mit ihrer Umsetzung ist damit in den kommenden Jahren wohl nicht zu rechnen.

Oliver Kaczmarek fordert: „Wir brauchen endlich eine vorausschauende und langfristige Investitionsplanung im Bundesverkehrsministeriums, die die Bedürfnisse der Menschen in den Mittelpunkt rückt!“

Schwindel – Wenn der Boden schwankt und die Welt sich

dreht

Leiden Sie unter Schwindel? Schwankt der Boden? Eine Heilpraktikerin gibt in einem VHS-Kurs dazu wertvolle Hinweise.

Schwindel gehört zu den häufigsten und unangenehmsten Beschwerden, die im Leben eines Menschen auftreten können. Die Volkshochschule Bergkamen bietet im Rahmen ihrer naturheilkundlichen Vortragsreihe am Mittwoch, 11.09.2013, von 19:00-20:30 Uhr, im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ einen Vortrag zur Information über diese Beschwerden und unterschiedliche Möglichkeiten zum Umgang mit diesen an.

„Schwindel ist keine eigenständige Krankheit, sondern in der Regel ein Symptom anderer Erkrankungen“, sagt Heilpraktikerin Claudia Lindemann, die den Kursabend bei der Volkshochschule Bergkamen gestaltet. „Er ist ein Alarmzeichen des Gehirns. Das Schwindelgefühl weist darauf hin, dass in dem System, das unser Gleichgewicht regelt, eine Störung vorliegt.“

Frau Lindemann wird die breite Palette der möglichen Ursachen des Schwindels darstellen, die zeigt, wie sehr das Funktionieren unserer Balance von der Gesundheit unserer Körpersysteme abhängt. Darüber hinaus wird sie die verschiedenen Schwindelformen, wie zum Beispiel den Lagerungsschwindel, den bewegungsabhängigen Dreh- oder Schwankschwindel und den Benommenheitsschwindel vorstellen. Ergänzt wird der Vortrag durch die Darstellung hilfreicher Maßnahmen aus Schulmedizin und Naturheilkunde, die dazu dienen können, das Symptom Schwindel zu lindern und das Gleichgewicht wieder zu stärken.

Zur Teilnahme an dieser Abendveranstaltung mit Kursnummer 3401 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Anmeldungen für diesen Kurs, für den eine Teilnahmegebühr in Höhe von 9,00 € 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 / 284953 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über vhs.bergkamen.de oder www.bergkamen.de anmelden.

Wassergymnastik, Aqua-Power oder Schwimmkurs

Die GSW nehmen noch Anmeldungen für Kurse entgegen, die im September beginnen. Allerdings finden alle Kurse im Hallenbad in Bönen statt. Ob Schwimmanfänger oder Leistungssportler – für jeden ist etwas dabei. Anfängerkurse bieten ein professionelles Schwimmtraining für Kinder und Erwachsene. Im Wassergymnastikkurs werden gezielte Bewegungen im Bad zur Erhaltung von Fitness und Ausdauer getätigt. Im dritten Kurs wird das Leistungsniveau noch etwas gesteigert. Hier finden Interessierte ein bewegungsintensives Herz/Kreislauf- und Fitnesstraining mit Geräten vor.

Kosten:

Der Schwimmkurs für Kinder oder Schwimmanfänger kostet 75,00, der Wassergymnastikkurs 85,00 und der Aqua-Power-Kurs 95,00 Euro.

Die Zeiten der Kurse:

Wassergymnastik **09.09. bis 27.11.2013,** (nur außerhalb der Ferien)

10 x montags, 11.00 – 11.45 Uhr

10 x mittwochs, 19.00 – 19.45 Uhr

Aqua Power **09.09. bis 27.11.2013** (nur außerhalb der Ferien)

10 x montags, 19.00 – 19.45 Uhr

10 x mittwochs, 20.00 – 20.45 Uhr

Schwimmkurs für Kinder/Anfänger, 9. September bis 9. Oktober

5 Wochen (2 x wöchentlich)

montags und mittwochs,

14.00 – 14.45 Uhr

5 Wochen (2 x wöchentlich)

montags und mittwochs,

15.00 – 15.45 Uhr

04.11. bis 04.12.2013

Schwimmkurs für Kinder/Anfänger

5 Wochen (2 x wöchentlich)

montags und mittwochs,

14.00 – 14.45 Uhr

5 Wochen (2 x wöchentlich)

montags und mittwochs,

15.00 – 15.45 Uhr

Zu den Kursen kann man sich über in den Freizeiteinrichtungen der GSW ausliegende Formulare oder per Mail unter freizeit@gsw-kamen.de anmelden.

Alle Informationen zu den Freizeiteinrichtungen der GSW sind auch im Internet unter www.gsw-kamen.de/freizeit erhältlich.

Bayer-Geschäftsbericht mehrfach mit Gold ausgezeichnet

Ein Grand-Award, viermal Gold, einmal Bronze für Bayer: Beim weltweit größten Wettbewerb für Geschäftsberichte, dem Annual Report Competition (ARC) Award, ist Bayer für seinen Geschäftsbericht 2012 in diesem Jahr erneut ausgezeichnet worden. Der Preis wurde von der unabhängigen amerikanischen Organisation MerComm Inc. vergeben.

Das weltweit tätige Chemie- und Pharma-Unternehmen hat auch ein Werk in Bergkämmen.

Mehr Informationen finden Sie unter http://www.bayer.de.

Drei leicht Verletzte auf der Landwehrstraße

Am Freitag, 16.08.2013 gegen 10:50 Uhr kam es an der Landwehrstraße/ Auf der Alm zu einem Verkehrsunfall. Eine 75-jährige Bergkamenerin befuhr mit ihrem Pkw die Geschwister-Scholl-Straße. Als sie die Landwehrstraße überqueren wollte um weiter auf der Straße „Auf der Alm“ zu fahren, kollidierte sie mit dem Pkw einer 47-jährigen, die die Landwehrstraße in Fahrtrichtung Bergkamen befuhr. Beide Fahrzeugführerinnen sowie der Beifahrer der 75jährigen wurden bei dem Verkehrsunfall leicht verletzt. Es entstand Sachschaden in Höhe von ca. 2500 Euro.