

# Weiterer VHS-Vortrag zum Thema „Schwindel“

**Der VHS-Vortrag „Schwindel – Wenn der Boden schwankt und die Welt sich dreht“ mit der Heilpraktikerin Claudia Lindemann hat viele Bergkamener interessiert. Wegen der großen Nachfrage lädt die Bergamener Volkshochschule am 14. November zu einer weiteren Veranstaltung ein.**

Schwindel gehört zu den häufigsten und unangenehmsten Beschwerden, die im Leben eines Menschen auftreten können. Im Rahmen der naturheilkundlichen Vortragsreihe haben bei der Volkshochschule Bergkamen bisher zwei Vorträge zu diesem Thema stattgefunden, die beide ausgebucht waren. Auf Grund der großen Nachfrage nach Informationen über diese Beschwerden und unterschiedliche Möglichkeiten zum Umgang mit diesen, wird der Vortrag erneut am Donnerstag, 14. November, von 19:00-20:30 Uhr, im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ angeboten.

„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 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 3407 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Anmeldungen für diesen Kurs, für den ein Kursentgelt 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 / 284952 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über [vhs.bergkamen.de](http://vhs.bergkamen.de) oder [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) anmelden.

---

## **Neue Rektorin in Overberge heißt bei allen Schülern „Mrs. Ludwig“**

Melanie Ludwig genießt mit Sicherheit jede freie Minute der Herbstferien. Denn danach kommt es für die neue Rektorin der Overberger Grundschule wie für ihre Kolleginnen und Kollegen „knüppeldick“. Am 4. November starten die Gespräche mit den künftigen Abc-Schützen und deren Eltern, die ab dem neuen Schuljahr 2014 die Schulbank drücken müssen.



Melanie Ludwig

48 Gespräche von jeweils einer halben Stunde werden es, die über zwei Wochen verteilt sind. Allein sei das gar nicht zu schaffen, erklärt sie. Sie wird sich deshalb von anderen Pädagogen des zehnköpfigen Kollegiums unterstützen lassen. Immerhin weiß sie jetzt, dass die beiden neuen Klassen im kommenden Schuljahr jeweils 24 Kinder aufnehmen werden. „Das ist eine vernünftige Klassengröße, mit der sich arbeiten lässt.“

Viele Neue kennen sich bereits in der Overberger Grundschule aus. Sie besuchen den benachbarten städtischen Kindergarten „Sprösslinge“ und da sind Kontakte zwangsläufig. So auch am 7. November. Dann startet an der Schule der traditionelle Martinszug. Auch beim Overberger Weihnachtsmarkt auf dem Schulgelände werden sich die Kinder und deren Eltern sicherlich gründlich umsehen.

## **Martinsumzug und Weihnachtsmarkt**

Den Übergang zur Schule will das Kollegium so reibungslos wie möglich gestalten. Sobald feststeht, wer Klassenlehrerin oder Klassenlehrer der Neuen ist, besucht sie im Kindergarten. In umgekehrte Richtung geht es dann im kommenden Advent. Die älteren Kindergartenkinder sind eingeladen, wenn es an jedem Montagmorgen mit Liedern und Geschichten vorweihnachtlich wird.

„Unsere Erstklässler können dann schon kurze Gedichte und Geschichten selbst vorlesen“, erklärt Melanie Ludwig. Sie hofft so, den Ehrgeiz der Kindergartenkinder zusätzlich anstacheln zu können.

Genau genommen ist die Pädagogin auch eine „Neue“. Erst vor wenigen Wochen wurde sie als Nachfolgerin von Annegret Bonke zur Rektorin der Overberger Grundschule ernannt. Tatsächlich kennt sie sich natürlich dort bestens aus. Fünf Jahre war die 42-Jährige Konrektorin.

## **Noch kein Stellvertreter in Sicht**

Und was hat sich hauptsächlich geändert? Melanie Ludwig hat jetzt keine eigene Klasse mehr. Das sei als Schulleiterin nicht zu schaffen, betont sie. Dafür unterrichtet sie in allen Klassen das Fach Englisch. Das hat für sie den Vorteil, dass sie jeden der rund 195 Schüler mit dem Namen kennt. Und alle kennen sie. Bei den Kindern heißt die neue Schulleiterin seit einigen Wochen nur noch „Missis Ludwig“.

Und wie lautet einer ihrer Wünsche für die Zukunft? Eine Konrektorin oder ein Konrektor möge doch bitte bald den Dienst an der Overberger Grundschule antreten. Ob dieser Wunsch schnell in Erfüllung geht, steht allerdings in den Sternen. Diese Stelle ist seit einigen Wochen ausgeschrieben, gemeldet hat sich bisher niemand. Hierfür endet die Frist Ende Oktober.

---

## **VHS zeigt es: Selbstgemachte**

# Leckereien zu Weihnachten verschenken

Weihnachten rückt immer näher und der eine oder andere macht sich schon Gedanken über individuelle Geschenke, die gut beim Beschenkten ankommen. „Da bieten sich selbst hergestellte Köstlichkeiten aus der eigenen Küche an“, sagt Claudia Lindemann, Dozentin der VHS Bergkamen. Erstmals bietet sie am Dienstag, 12. November, von 18 bis 21:45 Uhr in der Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule den Kurs „Geschenke aus der Küche“ an. Hier lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Mitbringsel für viele Gelegenheiten selbst herzustellen: aromatisierte Öle und Essige, Konfitüren, Saucen zu Käse, Pralinen, Liköre und Schokocreme. Liebevoll verpackt werden daraus Präsente der Extraklasse. Darüber freuen sich auch Menschen, die sonst schon alles haben.

Für den Kurs Nr. 0707 wird ein Kursentgelt in Höhe von 15,00 € und eine Lebensmittelumlage zwischen 15,00 und 20,00 € erhoben. 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 / 284 953 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.

---

## 1. Platz beim Kürbis-Cup für

# Bodelschwingschule

Beim kreisweiten, von der GWA – Gesellschaft für Wertstoff- und Abfallwirtschaft Kreis Unna mbH ausgelobten Kürbiswettbewerb hat die Friedrich-von-Bodelschwingschule den dicksten Kürbis herangezogen.



Mit einem Umfang von 191 cm heimste die Bergkamener Förderschule den Hauptpreis von 200 € ein. Der Kürbis der Ev. Kindertagesstätte „Unter dem Regenbogen“ in Lünen maß im Umfang 160 cm und sicherte der

Einrichtung den zweiten Platz. Platz drei belegte eine Gruppe der OGS der Grundschule „Auf den Äckern“ in Selm-Bork mit einem Kürbisumfang von 151 cm. Neben den Preisgeldern für die drei Erstplatzierten wurden für die Plätze vier bis zehn auch interessante Sachpreise vergeben – jeweils ein Set bestehend aus Insektenhotel, Nistkasten und Futterstation.

GWA-Abfallberaterin Regine Hees überbrachte den sichtlich erfreuten Schülern den Scheck. Im Frühjahr waren insgesamt 65 Kindergärten und Schulen, teilweise mit mehreren Gruppen bzw. Klassen, in den Wettbewerb gestartet. Dazu hatte die GWA-Abfallberatung allen teilnehmenden Einrichtungen Kürbissamen einer bestimmten Sorte, Pflanzempfehlungen und Gutscheine für Kompost zur Verfügung gestellt. Eigener Kompost durfte selbstverständlich auch verwendet werden. Ab April wurden die Samen vorgezogen und anschließend ausgepflanzt. Von da an verfolgten die Kinder gespannt das Wachstum der Pflanzen. 25 Einrichtungen haben schließlich Kürbisse ins Ziel gebracht. „Bei den Witterungsverhältnissen in diesem Jahr war das nicht einfach“, erläutert GWA-Abfallberaterin Regine Hees. Mehrere Teilnehmer hatten zusätzliches Pech: Viele Pflanzen wurden von Schnecken verzehrt, andere fielen dem Vandalismus zum Opfer und einige wurden leider gestohlen.

„Ziel des Wettbewerbs war es, Kindern auf spannende Weise zu vermitteln, wie wertvoll Kompost aus Küchen- und Gartenabfällen für das Wachstum von Pflanzen und Gemüse ist“, sagt Regine Hees. So wollte die GWA mit dem Wettbewerb Kinder dafür sensibilisieren, dass Küchen- und Gartenabfälle nicht achtlos weggeworfen werden, sondern gesammelt, kompostiert und anschließend weiterverwendet werden können. Das sei zweifelsohne gelungen: „Die Kinder haben das Wachsen der Kürbisse mit Begeisterung verfolgt“, berichtet Regine Hees weiter. Einige Einrichtungen hatten die einzelnen Wachstumsstadien dokumentiert, Rezepte gesammelt oder sogar einen Projekttag veranstaltet.

---

## **Erwachsenen-Schnupperkurs „Weihnachtslieder auf der Gitarre begleiten“**

Die Musikschule bietet wieder den beliebten Erwachsenen-Schnupperkurs „Weihnachtslieder auf der Gitarre begleiten“ an.

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 den passenden Schnupperkurs bereit.

Mit Hilfe der Dozentin Melanie Polushin sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in die Lage versetzt werden, bekannte Weihnachtslieder auf einfache Weise auf der Gitarre zu begleiten. Notenkenntnisse sind nicht unbedingt erforderlich, sie werden im Unterricht vermittelt.

Der Kurs soll am Donnerstag, 07. November 2013 um 18.00 Uhr beginnen und findet insgesamt 6 Mal in der Pestalozzischule in Bergkamen-Mitte statt. Der einmalige „Schnupperpreis“ für alle sechs Termine beträgt 31,50 €. 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.

---

## **Städtisches Gymnasium spielt im Frühjahr um den Kreismeistertitel**

Die Nachwuchs-Fußballer des Städtischen Gymnasiums Bergkamen haben in der Wettkampfklasse III (Jahrgänge 2000-2002) den Einzug in die Endrunde der Kreismeisterschaften geschafft. Nach der erfolgreichen Vorrunde am Freitag, 11. Oktober, setzte sich das von Jens Siebeneicher und Matthias Fahling betreute Team am Mittwoch nun auch in der Zwischenrunde durch.





I  
m  
e  
r  
s  
t  
e  
n  
S  
p  
i  
e  
l  
w  
u  
r  
d  
e  
d

as Freiherr-vom-Stein-Gymnasium aus Lünen souverän mit 2:0 besiegt. Die Treffer erzielten Malick Badjie und Marc Knappmann. Die zweite Partie gegen das Clara-Schumann-Gymnasium Holzwickede endete 2:2. Dabei glichen die Bergkamener Schüler gleich zweimal einen Rückstand aus. Für die Tore sorgten Brian Wolff und Can Demircan.

Bereits vor der letzten Partie gegen die Gesamtschule Fröndenberg war klar, dass das SGB ein Ticket für die Endrunde sicher haben würde, da die Konkurrenz aus Lünen und Holzwickede im direkten Duell nur unentschieden spielte und somit unsere WK-III-Schüler nicht mehr von Rang zwei würde verdrängen können. Im letzten Zwischenrundenspiel gegen die Gesamtschule Fröndenberg ging es also um den Gruppensieg. Den sicherten sich am Ende die Fröndenberger Schüler.

Erst Mitte März 2014 stehen dann die Finalspiele auf dem Programm. Das SGB will dort nach den tollen Leistungen in der

Vor- und Zwischenrunde nun die Chance auf einen „Treppchen-Platz“ unbedingt nutzen.

Zum erfolgreichen WK-III-Kader der Vor- und Zwischenrunde gehören: Veith Walde, Marc Knappmann, Malick Badjie, Jonas Stefan, Atakan Demiroglu, Maximilian Kniep, Tim Neugebauer, Brian Wolff, Bastian Prengel, Leroy Wetzel, Henri Wittwer, Mikail Yalcinkaya, Yasin Demirci, Kerem Özogul, Leander Flottau, Felix Evers, Can Demircan.

---

## **VHS-Kurs „Schöne Haut – Ein ganzheitliches Kosmetikprogramm“**

Die Haut ist ein wichtiges Organ und stellt den sichtbaren Teil des menschlichen Körpers dar. „Unsere Gesichtshaut ist täglichen Einflüssen wie Hektik und Umweltbelastungen ausgesetzt und braucht Unterstützung, damit sie gesund und vital strahlend aussieht“, sagt Dozentin Petra Lantin, die am Samstag, 9. November, von 10 bis 13 Uhr den Workshop „Schöne Haut“ bei der Volkshochschule Bergkamen im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ anbietet.

Sie vermittelt den Teilnehmenden in vier Unterrichtsstunden ein ganzheitliches Kosmetikprogramm, das diese nach Beendigung des Kurses ganz leicht im Alltag anwenden können. Der Einstieg in den Kurs erfolgt über Entspannungsübungen, mit deren Hilfe die Teilnehmenden lernen, den Alltag loszulassen. Anschließend geht es um die äußere Pflege der Haut. Themenschwerpunkte sind hier die Hautdiagnose, Gesichtereinigung, Gesichtspeeling, Maske und Tagespflege. Zur Anwendung kommen ausschließlich Naturprodukte, die individuell abgestimmt eingesetzt werden.

Einen weiteren Schwerpunkt bildet das „Facelifting“, das sich sowohl positiv nach innen und außen auswirkt. Dabei werden verschiedene Akupunkturpunkte des Gesichts aktiviert, um eine Tiefenentspannung im ganzen Körper herzustellen. „Der Workshop endet mit einer Phantasiereise, so dass die Teilnehmenden mit einem entspannten Wohlgefühl den Heimweg antreten“, sagt Petra Lantin.

Anmeldungen für den Kurs Nr. 3405, 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 / 284 953 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.

---

## **Führung durch den „Mühlenbruch“ und zum Haus Velmede**

Eine geführte Rundwanderung durch das Wald- und Naturschutzgebiet „Mühlenbruch“ zum Gut „Haus Velmede“ und zurück bietet die der Bergkamener Gästeführerring allen interessierten Bürgerinnen und Bürger am kommenden Sonntag, 20. Oktober, an.

Gestartet wird zu der Tour an diesem Tag um 10.00 Uhr auf dem Wanderparkplatz „Mühlenbruch“ an der Lünener Straße gegenüber der Einmündung der Straße Goekenheide an der Grenze zwischen

den Stadtteilen Weddinghofen und Oberaden.

Die Führung der Wanderung übernimmt Stadtarchivar Martin Litzinger, der den Teilnehmerinnen und Teilnehmern allerlei Wissenswertes aus der Geschichte des Stadtteils Weddinghofen, des Gutes Velmede, des zugehörigen Privatfriedhofes und der Familie von Bodelschwingh erzählen wird. Da wird dann unter anderem auch die Rede sein von alten Bauernhöfen und Rittersitzen, von Ortsnamen und von einem dramatischen und folgenreichen Duell zwischen zwei Adligen, das sich vor fast 380 Jahren im „Mühlenbruch“ ereignet hat. Und natürlich auch von Ernst von Bodelschwingh, der fast auf den Tag genau vor 200 Jahren als junger preußischer Soldat in der Völkerschlacht bei Leipzig mitkämpfte und später zu einem der bedeutendsten Minister Preußens aufsteigen sollte. Wer jetzt neugierig geworden ist, der sollte sich den also den geplanten Termin fest vormerken.

Für die Teilnahme an der etwa zweieinhalbstündigen Rundwanderung ist pro Person ein Kostenbeitrag von 3 Euro zu entrichten. Für Kinder bis zu zwölf Jahren ist die Teilnahme an der Wanderung kostenfrei. Wer mitwandern möchte, sollte in jedem Fall festes Schuhwerk und witterungsangepasste Bekleidung anziehen.

---

**VHS - Fotoworkshop  
„Naturfotografie – Rund um**

# den Beversee“

Rund um den Beversee bieten sich am Wegesrand viele reizvolle Motive, die nur darauf warten, abgelichtet zu werden. Die Volkshochschule Bergkamen bietet aus diesem Grund gezielt einen Wochenend-Workshop „Naturfotografie – Rund um den Beversee“ am Freitag, 8. November, 19:00-21:15 Uhr, und Samstag, 9. November, 9:00-14:45 Uhr an. Dieser Workshop beinhaltet einen theoretischen und einen praktischen Teil.

Der Theorieteil findet Freitagabend im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“ statt. Hier werden die technischen Voraussetzungen für eine gelungene Aufnahme besprochen. Am Samstagmorgen treffen die Teilnehmenden sich am Besucherparkplatz „Beversee“ an der Werner Straße zum praktischen Teil. „Wir werden dann für circa drei Stunden eine Exkursion durch das Naturschutzgebiet Beversee machen“, erläutert Kursleiter Bernd Falkenberg. „Dabei üben wir das vorher theoretisch Besprochene direkt am Motiv. Anschließend treffen wir uns wieder in den Räumen der VHS, sprechen dort die frisch erstellten Aufnahmen durch und ich zeige im Einzelfall Optimierungspotenziale auf.“

Der Workshop richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger in die digitale Spiegelreflexfotografie, die über das Basiswissen zur Bedienung ihrer Kamera verfügen und Interesse an Naturaufnahmen haben. Er umfasst 10 Unterrichtsstunden und kostet 23,00 €. Die Teilnehmenden werden gebeten, die Bedienungsanleitung ihrer Kamera zu dem Workshop mitzubringen.

Anmeldungen für den Wochenend-Kurs Nr. 5312 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 / 284 953 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über

[www.bergkamen.info](http://www.bergkamen.info) oder [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) anmelden.

---

# **Trinkwasserspender in der Mensa des Gymnasiums im dreimonatigen Testbetrieb**

Ganz neu am Städtischen Gymnasium Bergkamen: Ab sofort ist die Mensa probeweise mit einem Trinkwasserspender ausgestattet. Dr. Friedrich Mayer, stellvertretender Schulleiter, und Eva-Maria Jodeit vom Mensaverein enthüllten das Gerät am Montagmorgen feierlich in Anwesenheit zahlreicher Schülerinnen und Schüler.





Dr. Friedrich Mayer und WEva-Maria Jodeith

Obwohl aus den Leitungen am Gymnasium grundsätzlich Trinkwasser kommt, verfügt der Wasserspender über einen zusätzlichen Filter, so dass die Qualität auf gleich hohem Niveau liegt wie bei herkömmlichen Mineralwassern. Ein Ausspruch von Herrn Dr. Mayer bringt diesen Gesundheitsaspekt auf den Punkt: „Besser ein Liter kalorienfreies Mineralwasser vom Gymnasium Bergkamen am Tag, als drei zuckerhaltige Trinkpäckchen.“ Besonderer Clou: Das Gerät lässt den Schülerinnen und Schülern die Wahl: Sowohl Wasser mit als auch ohne Kohlensäure steht zur Verfügung.

Zur Zeit ist das Angebot für die Schülerinnen und Schüler dank des Mensaver eins, der die Betriebskosten für drei Monate übernimmt, kostenlos. Nach dieser Testphase soll entschieden werden, ob sich der Trinkwasserspender bewährt hat und wie möglicherweise ein weiterer Betrieb der Anlage finanziert

werden könnte.

---

# Fußball-Talente der Bergkamener Grundschule werden beim RSO-Turnier gesichtet

Eine Woche vor dem Start des 1. Grundschul-Sichtungsturniers der Realschule Oberaden (RSO) für Nachwuchsfußballer stellen Carlos Hermann und Nancy Künzel das offizielle Turnierplakat vor, das Carlos im Rahmen des Kunstunterrichts erstellt hat.



Carlos Hermann und Nancy Künzel stellen das offizielle Turnierplakat vor.

Am Dienstag, 15. Oktober, messen sich am Römerberg die Alisoschule, Jahnschule, Pfalzschule, Preinschule, Freiherr-von-Ketteler-Schule sowie das RSO-Mix-Team aus Jahrgang 5. Bei trockenem Wetter wird auf dem Oberadener Kunstrasen gespielt. Alternativ steht die Römerberg-Sporthalle zur Verfügung. Der Ball rollt in jedem Fall ab 9 Uhr.



Unterstützung erhält das Turnier freundlicher Weise nicht nur durch die Stadt Bergkamen, sondern auch durch den Schiedsrichterkreis Unna-Hamm sowie den SuS Oberaden, der vor Ort für das leibliche Wohl sorgen wird. Zudem haben sich u.a. Andreas Kray von der Stadt Bergkamen und Herbert Hrubesch von der DFB-Talentförderung angekündigt.