

# **YOGA für „Eingerostete“ und solche, die es NICHT werden wollen**

„YOGA für „Eingerostete“ und solche, die es NICHT werden wollen“, lautet der Titel einer Veranstaltung des Umweltzentrums Westfalen in der Ökologiestation in Heil. An Donnerstag, 15. September, um 14 Uhr, können die Teilnehmenden viele Aspekte des klassischen- authentischen Yoga kennenlernen und erleben. Alle Übungen und Techniken sind von Anfängern wie Fortgeschrittenen und auch körperlich leicht eingeschränkten Personen durchführbar.

Teilnehmende werden Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), Meditation (Besinnung & Entspannung), Yoga Nidra (Tiefenentspannung) zum eignen Wohl, zum „entrostet“ z.B. der Gelenke, der Atemwege und des Geistes/Seele gemeinsam üben. Auch auf Randgebiete des Yoga z.B: Raja Yoga, Ernährung etc. wird der Referent, Lucas Wilkmann, eingehen.

Falls vorhanden: Yogamatte, Decke, Sitzkissen, Meditationsbänkchen, dicke Socken u.a. mitbringen. Der Kurs kostet 45 Euro pro Person, Überweisungsdaten gibt es bei der Anmeldung bei Sandrine Seth, 02389 980911 oder per Mail an [umweltzentrum\\_westfalen@t-online.de](mailto:umweltzentrum_westfalen@t-online.de)

---

## **Wildkräuter-Spaziergang an**

# **der Ökostation**

Wild wachsende Kräuter begegnen uns überall. Doch oft wissen wir nichts mehr über deren Kräfte und Wirkungsweisen. Für unsere Großmütter war es noch selbstverständlich, sich in der Wald- und Wiesenapotheke zu bedienen, und Kochen ohne Kräuter war undenkbar.

Auf einem Spaziergang an der Ökologiestation in Bergkamen-Heil am Freitag, 2. September, stellt die Wildkräuterexpertin Claudia Backenecker die oft unscheinbaren Helfer am Wegesrand vor. Sie berichtet von ihrer Verwendung in der Küche, als Heilkräuter und erzählt mystische Geschichten, die sich um sie ranken.

Der etwa zweistündige Spaziergang beginnt um 17.00 Uhr. Die Kosten betragen 5,00 € je Teilnehmer, man sollte an angemessene Kleidung denken. Eine Anmeldung ist unter 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) oder 0 23 89 – 98 09 0 beim Umweltzentrum Westfalen möglich. Bitte für die Begrüßung in der Ökologiestation eine Maske mitbringen.

---

## **Tanzkurse der Ak-Dancers starten in der Sporthalle an der Lessingstraße: Noch Pätze frei**



Kerstin Larm und Michael Krause.

Am kommenden Samstag fällt der Startschuss für die Tanzkurse der Ak-Dancers der evangelischen Friedenskirchengemeinde Bergkamen. Die erste Unterrichtsstunde findet nicht wie üblich im Martin Luther Haus statt, sondern die Tänzer weichen in die Sporthalle in der Lessingstraße aus.

Für den ersten Kurs (Grundkenntnisse vorhanden) in der Zeit von 16-17.15 Uhr sind noch Plätze frei. Neue Tänzer sind wie immer herzlich willkommen. Tanzbegeisterte können sich gerne bei Kerstin Larm und Michael Krause melden (per Tel: 0160

98984400 bzw. email: michael\_krause75@icloud.com).

Und das sind die Unterrichtstermine in den nächsten Monaten:  
20.08; 03.09; 17.09; 01.10; 22.10; 05.11; 12.11; 19.11

---

# **Sommer-Party und -Rallye für kleine und große Gäste: Doppelpack am Samstag in der Marina**



Holländische Top-Band „De Coronas“.

Das Beste kommt bekanntlich zum Schluss. Das gilt auch für die

Veranstaltungsreihe „Sommer in Bergkamen“. Diese endet am kommenden Samstag, 20. August, mit gleich zwei Highlights: Am Nachmittag laden das Stadtmarketing und die Bergkamener Familienzentren zur Marina-Sommer-Rallye ein und am Abend zieht mit der großen Sommer-Party noch einmal unbeschwerte Urlaubsstimmung in die Marina-Rünthe ein.

Bei der Sommer-Rallye erwartet junge Gäste im Kindergartenalter von 13.00 bis 18.00 Uhr eine actionreiche Tour quer durch die Marina Rünthe. Das Rahmenprogramm bietet weitere Attraktionen – beispielsweise bunte Walk-Acts, eine Mini-Disco oder die Pia-Nino-Kinderband. Die benötigten Spielkarten inklusive dreier Verzehrgutscheine wurden bereits im Vorfeld an über 2.000 berechtigte Kinder verteilt.

Ab 18.00 Uhr geht es auf dem Hafenplatz nahtlos weiter. Dann dürfen sich die erwachsenen Besucher auf einen Mix aus Musik und Unterhaltung freuen. Nach einem Vorprogramm mit DJ erwartet sie um ca. 20.15 Uhr mit der holländischen Top-Band „De Coronas“ ein einzigartiges Mitmach-Konzept: Gäste können jederzeit auf der Bühne anrufen oder einfach per Smartphone-App über die gewünschten Songs abstimmen.

In den Niederlanden stehen „De Coronas“ mit diesem innovativen Konzept – sie nennen es Stand-Up-Pop – bereits seit Längerem hoch im Kurs. Die siebenköpfige Besetzung besteht aus Multi-Instrumentalisten und passt ihr Repertoire mit der Erfahrung von bislang mehr als 2.000 Auftritten immer wieder gekonnt den Wünschen des Publikums an: Aufstehen, Wünsche äußern, mittanzen und singen sind hier ausdrücklich erwünscht!

Selbstverständlich ist im kompletten Veranstaltungszeitraum an allen Stellen für Speisen und Getränke bestens gesorgt. Und wie immer beim „Sommer in Bergkamen“ ist der Eintritt frei!

---

# Workshop in der Ökologiestation: Kämpfen mit dem Langschwert für Erwachsene

Wie kämpften eigentlich Ritter? Die Antwort auf die Frage wurde aus den alten Fechtbüchern des 14.-16. Jahrhunderts rekonstruiert und als moderner Kampfsport umgesetzt. Dieser Kurs bietet allen am Thema Mittelalter Interessierten eine erste Einführung in die Kampfkunst am „Langen Schwert“ der mittelalterlichen Fechtmeister. Nach einer theoretischen Einführung folgt das Erlernen des Schwertkampfes.

Holzscherter zum Üben können ausgeliehen werden, mitzubringen sind Sportbekleidung und feste Sportschuhe.

Wer ein eigenes Schwert und Handschuhe besitzt, kann diese gerne mitbringen. Mitgebrachte Schwerter werden erst nach einer Sicherheitsüberprüfung zum Training zugelassen!

Der Workshop wird am Sonntag, 18. September 2022 in der Zeit von 10.00 – 16.00 Uhr in der Ökologiestation angeboten. Geleitet wird der Schwertkampfworkshop von Daniel Niederau. Die Kosten betragen 65 Euro pro Person.

Maximal können 12 Personen an dem Workshop teilnehmen.

Veranstalter sind das Umweltzentrum Westfalen und Naturförderungsgesellschaft Kreis Unna e. V.

Anmeldungen ab sofort bei Dorothee Weber-Köhling (02389-980913) oder [umweltzentrum\\_westfalen@t-online.de](mailto:umweltzentrum_westfalen@t-online.de).

---

# **Umweltzentrum bietet an: Den Tieren auf der Spur für Kinder ab 7 Jahre**

Wer hat den herzförmigen Abdruck im Wald hinterlassen oder wo schlafen die Rehe? Diese und andere Fragen versuchen die Kinder an diesem Nachmittag zu beantworten und machen sich auf die Suche nach den Spuren unserer tierischen Mitbewohner. Die Kinder erfahren welche Geschichten sich hinter den Zeichen der Anwesenheit verbergen und mit etwas Glück können sie einige Spuren als Gipsabdrücke mit nach Hause nehmen.

Diese Aktion für Kinder wird angeboten am So, 18. September 2022 (11.00 – 14.00 Uhr). Durchgeführt wird die Aktion von der Wildnispädagogin Sandra Bille.

Mit zu bringen sind: regenfeste und warme Kleidung (die auch schmutzig werden darf) und festes Schuhwerk. Der Kurs findet draußen statt.

Die Kosten für diese Kinderaktion betragen 30 Euro/Kind. Maximal können 10 Kinder an der Aktion teilnehmen. Anmeldungen ab sofort bei Dorothee Weber-Köhling (02389-980913) oder [umweltzentrum\\_westfalen@t-online.de](mailto:umweltzentrum_westfalen@t-online.de)

---

## **Es gibt noch freie Plätze**

# beim Zeltlager des Kinder- und Jugendbüros

Das Kinder- und Jugendbüro meldet noch einige frei Plätze beim traditionellen Kinderzeltlager für Kinder von 7 bis 12. Das Zeltlager findet vom 19.08. bis zum 21.08. auf dem Gelände des Pfadfinderstamms Pendragon an der Erich-Ollenhauer-Straße statt. Es ist ein Angebot des kijub (Kinder- und Jugendbüro Bergkamen) in Kooperation mit dem Pfadfinderstamm Pendragon aus dem Horst „Ritter der Tafelrunde e. V.“



Neben dem Campen auf dem Gelände gibt es einen tollen gemeinsamen Ausflug in das Bennymax in Beckum, ein Camp-Kino, eine Rallye, Lagerfeuer und viele spannende Abenteuer. Eigene Zelte müssen mitgebracht werden. Die Kosten: 20 Euro pro Kind. Im Preis ist das Programm und die Verpflegung enthalten.

Anmeldungen und weitere Informationen gibt es im kijub (Kinder- und Jugendbüro Bergkamen im Rathaus, Zimmer 305 unter 02307/965371)

---

## Sonntag letzter Tag des Wellenbads für Menschen und

# **am 3. September für Hund**

Wir verabschieden uns vom Wellenbad...

Am Sonntag, 14. August, öffnet das Wellenbad in Weddinghofen zum letzten Mal, bevor die Vorbereitungen zum Abriss beginnen. „Gute Wetteraussichten begleiten uns in der letzten Freibad-Woche und wir hoffen auf viele Gäste zum Abschied!“. erklären die GSW.

Alle Hundebesitzer dürfen sich jedoch noch einmal auf das beliebte Hundeschwimmen freuen. Es findet am 03.09. von 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr im Wellenbad statt.

Ab Montag, den 15.08., steht dann das Hallenbad für alle Wasserratten wieder zur Verfügung.

Weitere Infos findet Ihr auf unserer Website [www.gsw-wasserwelt.de](http://www.gsw-wasserwelt.de)

---

## **Gleißend wie Gold – Bronze gießen für Erwachsene auf der Ökologiestation**

Bronze glänzt wie Gold, dient als Schmuck, daraus entstehen Kunstwerke und auch Gebrauchsgegenstände. In diesem zweitägigen Workshop stellen die Teilnehmer aus Wachs oder Speckstein ein Modell her, betten es ein in Formsand und gießen es in Bronze aus.

Der Schmelzofen wird von den Teilnehmern aus Lehm errichtet und mit Kokskohle betrieben. Die nötige Temperatur von über 1000 Grad erzeugt ein Gebläse, damit sich die Teilnehmer vollständig der Herstellung der Modelle und dem Einbetten der Formen widmen können.

Die fertigen Bronzen werden gefeilt, geschmiegelt und poliert.

Die Teilnehmer können ihre gefertigten Bronzen mit nach Hause nehmen.

Der Workshop ist auch für Familien mit Kindern ab 13 Jahre und Experten geeignet. Er wird am Wochenende, Sa/So 10./11. September 2022 in der Zeit von jeweils 10.00 – 16.00 Uhr auf dem Gelände der Ökologiestation angeboten. Geleitet wird der Kurs von dem Museumspädagogen Olaf Fabian-Knöpges. Die Kosten betragen pro Person 115 Euro. Maximal können 12 Personen an dem Bronzeworkshop teilnehmen.

Veranstalter sind das Umweltzentrum Westfalen und Naturförderungsgesellschaft Kreis Unna e. V.

Anmeldungen ab sofort bei Dorothee Weber-Köhling (02389-980913) oder [umweltzentrum\\_westfalen@t-online.de](mailto:umweltzentrum_westfalen@t-online.de).

---

## **„Handgeschärft“ – Messerschleif-Workshop auf der Ökologiestatio**

Am Sonntag, 11. September, in der Zeit von 12.00 – 16.00 Uhr bietet das Umweltzentrum Westfalen einen Messerschleif-Workshop an. Mithilfe des japanischen Wassersteins werden die mitgebrachten Messer o. ä. von den Teilnehmern unter fachkundiger Anleitung handgeschärft.

Die Teilnehmer erhalten eine Übersicht über die verschiedenen Messer-Arten und -Formen und die unterschiedlichen Schnittwinkel und Schleiftechniken. Im anschließenden Praxisteil versuchen die Teilnehmer ihre erworbenen Kenntnisse umzusetzen in dem sie ihre mitgebrachten Utensilien unter

Anleitung schleifen und schärfen.

Die Kosten für diesen Workshop betragen 120 Euro. Geleitet wird der Workshop von Stephan Blank. Maximal können 4 Personen an diesem Workshop teilnehmen.

Mit zu bringen sind: arbeitstaugliche Kleidung und eigene Messer (keine Wellenschliff-Messer)

Anmeldungen ab sofort bei Dorothee Weber-Köhling (02389-980913) oder [umweltzentrum\\_westfalen@t-online.de](mailto:umweltzentrum_westfalen@t-online.de)

---

## 16 Teams treten bei der 4. Rünther Dorfmeisterschaft an

Der SuS Rünthe 08 wird am Samstag, 13. August, ab 10.30 Uhr auf dem Sportplatz am Schacht 3 in Bergkamen Rünthe, die „4. Rünther Dorfmeisterschaft“ steigen lassen. 16 Teams sind dabei, darunter viele alteingesessene Teams, aber auch „Frischlinge“ wie z. B. der Tischtennis Verein TTC 77 Bergkamen-Rünthe e.V., TIU Rünthe, TCG Trockenbau



Die Dorfmeisterschaft wird wieder in Form eines Kleinfeldfußballturniers (es wird quer über den Platz gespielt) durchgeführt. Das Spielfeld wird auch in diesem Jahr deutlich kleiner als eine Platzhälfte sein.

Folgendes gilt für jedes Team:

- 6 Feldspieler und einem Torwart auf dem Platz, die Anzahl der weiteren (Ergänzungs-)Spieler ist egal
- Es MUSS eine Frau auf dem Platz stehen.
- Ist keine Frau auf dem Platz, darf der Gegner bestimmen, welcher Spieler des Teams einen „Rettungsring“ tragen muss.
- Mindestalter beträgt 16 Jahre.

Das Geschlecht und das spielerische Können sind nicht so wichtig, denn der Spaß und die Geselligkeit sollen im Vordergrund stehen!

Falls nicht genügend Spieler gestellt werden können, können sich die Teams mit anderen Firmen/Vereinen/Gruppen aus Rünthe zu einer gemeinsamen Mannschaft zusammenschließen. Auch ein aufstocken aus der Familie ist möglich, denn das Ziel der 4. Rünther Dorfmeisterschaft ist es, die Gemeinschaft im Ortsteil zu fördern und den Austausch untereinander zu ermöglichen/anzuregen und nicht der sportliche Erfolg und Verbissenheit.

„Wir als Organisatoren würden wir uns SEHR freuen, wenn die Fröhlichkeit und Leichtigkeit (in Neudeutsch FUNFAKTOR) auch bei der Teamzusammenstellung mehr berücksichtigt werden würde, als der sportliche Ehrgeiz!“ so Dietmar Wurst.

Wie in den Vorjahren sollte auch in diesem Jahr das Podest folgendermaßen aufgeteilt sein:

1. Platz an das „Miteinander“ (auch mit etwas Distanz ;-))
2. Platz an die Stimmung
3. Platz an den würdigen Empfänger des Pokal

Als Besonderheit wird auch der stärkste Aufbaugegner prämiert.

Für das leibliche Wohl wird gesorgt sein – auch mit kostenloser Zuckerwatte.