

Meditation und Entspannung im Stadtmuseum Bergkamen – einige Plätze sind noch frei

Im Zeitraum vom 2. März bis zum 6. April 2020, jeweils montags von 18.30 bis 20.45 Uhr, findet im Stadtmuseum Bergkamen der nächste Kurs zur Meditation und Entspannung von Entspannungspädagogin Petra Lantin statt.

Seit je her hatten die Menschen das Bedürfnis ihren Körper und Geist zu entspannen und in Einklang zu bringen. Während die Römer für ein wenig Wohlgefühl Zeit in ihren Badehäusern verbrachten, versuchten es in Indien bereits 300 v. Chr. Gelehrte mit geistigen und körperlichen Übungen in einer ruhigen Umgebung. Diese alte Kunst des Yoga wird in abgewandelter Form noch heute gerne angewendet.

Auch Petra Lantin setzt in ihren Kursen zur Meditation und Entspannung zahlreiche Übungen aus dem Yoga ein. Sie zeigt den Teilnehmern/innen, wie man in unserer heutigen, schnelllebigen Zeit eine Atempause im Alltag einlegen kann. Gleichzeitig bringt sie die Geschichte der Entspannung näher. Die Übungen sind für jedermann geeignet und erfordern keine Vorkenntnisse. Sie können auch zu Hause alleine durchgeführt werden.

Ziel dieses Angebotes ist es, Verspannungen im Körper zu lockern, die Atmung zu vertiefen und die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Dadurch stellt sich im Laufe der Zeit ein entspanntes und mehr gelassenes Lebens- und Wohlgefühl ein.

Anmeldungen und weitere Informationen erteilt Frau Lantin dienstags und donnerstags telefonisch unter 02306/3060210 oder 0173/5216892.

Neuer Welpenkurs beim HSV Bergkamen 1919 e. V.!

Der Hundesportverein Bergkamen bietet einen neuen Welpenkurs an. Der Kurs beginnt mit einem Kennenlerntermin am 28. Februar (verbindlich für jeden Teilnehmer!) und beinhaltet zehn Übungsstunden im Zeitraum vom 6. März bis 29. Mai.

Der Kurs findet immer freitags von 16:00 Uhr bis ca. 17:00 Uhr auf dem Vereinsgelände des HSV Bergkamen 1919 e. V., Justus-von-Liebig-Str./Buchenweg, 59192 Bergkamen, statt. Der Welpen sollte zu Kursbeginn nicht älter als 16 Wochen sein. Der Kurs ist auf maximal 8 Welpen begrenzt. Kosten: 100,00 Euro.

Zu Beginn des Kurses sind der Impfpass, ein Nachweis über die Haftpflichtversicherung des Welpen und zur Belohnung viele Leckerchen mitzubringen.

Weitere Infos und Anmeldung unter hsv.bergkamen@gmail.com

Umweltzentrum lädt ein zum offenen Treffen „Draußenzeit“

Draußen sein kann heißen, sich auf die Spuren der Tiere zu begeben, dem Wind zuzuhören, mit Naturmaterialien zu werkeln, am Feuer zu sitzen, die Schätze der großen und kleinen Pflanzen wieder zu entdecken, die Besonderheiten der Jahreszeiten wahrzunehmen oder sich auf leisen Sohlen lautlos

durch den Wald zu bewegen. Jede(r) ist eingeladen, sich mit Fragen, Ideen und eigenem Wissen und Können einzubringen, so dass sich die Schwerpunkte der Treffen aus der Gruppe heraus entwickeln können.

Diese offenen Treffen sind für alle, die gerne draußen sind und ihre Naturverbundenheit stärken möchten.

Diese offenen Treffen werden an vier Terminen angeboten.

Das erste Treffen findet am Dienstag, 17. März, in der Zeit von 17.30 – 20.00 Uhr statt. Weitere Termine: 28. April; 19. Mai und 16. Juni. Jeder Termin ist auch einzeln buchbar.

Begleitet wird das Treffen von der Wildnispädagogin Sandra Bille. Teilnahme auf Spendenbasis (Spenden gehen an eine gemeinnützige Organisation). Maximal können 20 Personen an diesen Treffen teilnehmen.

Anmeldungen ab sofort bei Dorothee Weber-Köhling (02389-980913) oder umweltzentrum_westfalen@t-online.de.

Noch gibt es Einlasskarten fürs närrische Treiben mit der 1. Bergkamener Seniorenband

Noch sind Einlasskarten für das närrische Treiben bei der beliebten Karnevalsveranstaltung für Senioren und Seniorinnen zu haben.

Karnevalistisch geht es für alle so richtig am Freitag, 14. Februar, um 15.00 Uhr los. Das Seniorenbüro der Stadt Bergkamen

veranstaltet gemeinsam mit vielen ehrenamtlichen Helfern im Martin-Luther-Haus der Evangelischen Friedenskirchengemeinde, Goekenheide 5 einen bunten Nachmittag zum Karneval.

Um 15.00 Uhr wird zunächst bei selbstgebackenem Kuchen oder Schnittchen, Kaffee oder Kaltgetränken der karnevalistische Nachmittag begonnen. Weiter geht es mit der Prämierung der einfallreichsten und lustigsten Kostüme. Danach wird die 1. Bergkamener Seniorenband durch ihre Live-Musik, Showeinlagen und Sketche bis 18.00 Uhr für ausgelassene Stimmung sorgen. Auf tolle karnevalistische Programmpunkte weiterer Künstler dürfen die Besucherinnen und Besucher schon jetzt gespannt sein.

Um am karnevalistischen Nachmittag teilnehmen zu können, sind Einlasskarten erforderlich. Diese sind im Seniorenbüro der Stadt Bergkamen im Rathaus, Zimmer 314, erhältlich. Telefonisch können die Karten auch im Seniorenbüro bestellt oder reserviert werden. Telefon-nummer 02307/965-410.

Eishalle Bergkamen lädt zur „Valentine Party on Ice“ ein



www.facebook.com/eishallebergkamen



Eishalle Bergkamen

15. Februar 2020



Valentine Party on Ice

19.00 - 22.00 Uhr

Eintritt: Jugendliche 4,50€ - Erwachsene 5,50€



Eishalle Bergkamen, Häupenweg 29, 59192 Bergkamen, Tel.: 02307-6630970, www.eishalle-bergkamen.de

Die Eishalle Bergkamen lädt am Samstag, 15. Februar ab 19 Uhr, zur „Valentine Party on Ice“ ein.

Die neuen DJs TwiceBeatz werden mit Musik- und Lichteffekten auf dem Eis die richtige Valentinstags-Stimmung erzeugen. Der Einlass ist bereits ab 18.30 Uhr, die Party geht bis 22 Uhr.

Es gibt keine Altersbeschränkung!

Richtige Rasenpflege – Vortrag in der Ökologiestation

In Kürze wird der Rasenmäher aus dem Winterschlaf erwachen, deshalb ist jetzt die Zeit gekommen, sich über ein paar grundlegende Fragen Gedanken zu machen: Welche Schnitthöhe ist die richtige? Fußball, Planschbecken, Lagerfeuer – verträgt das ein Rasen?

Eckehardt Schröder informiert am Dienstag den 18. Februar in der Ökologiestation nicht nur darüber sondern behandelt auch Themen wie: Wartung und Pflege des Rasenmähers. Welches ist der passende Mäher: Spindel- oder Sichelmäher, Luftkissen- oder Aufsitzmäher? Der erste Schnitt – wie wird der Rasen wieder dicht und grün? Geeignete Pflegemaßnahmen: vertikulieren oder aerifizieren, düngen oder mulchen? Die Krankheiten des Rasens – Mangelerscheinungen und Gegenmaßnahmen.

Wer sich einen dichten, gesunden und widerstandsfähigen Rasen wünscht, sollte diese zweistündige Veranstaltung, die um 19.00 Uhr beginnt und 5,- € je Teilnehmer kostet, nicht versäumen. Eine Anmeldung ist unter 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) beim Umweltzentrum Westfalen möglich.

Praxis-Workshop in der

Ökologiestation: Möbel aus Wildholz – für Einsteiger

Möbel aus den naturbelassenen Wuchsformen eines Baumes zu bauen hat in nahezu allen Kulturkreisen eine lange Tradition. Von Samstag bis Sonntag, 7. und 8. März 2020, jeweils von 9.30 – 18.00 Uhr findet ein Workshop zu diesem Thema in der Ökologiestation statt.

Die Wildholzmöbel wirken auf uns spontan vertraut und üben eine große Faszination aus. Die Teilnehmer bearbeiten die Oberfläche und die Verbindungen der naturbelassenen Hölzer mit einfachen Werkzeugen und alten Handwerkstechniken. Die so entstandenen Möbel entwickeln dann über ihre Funktion hinaus plastische Qualität, welche sie auch zu künstlerischen Objekten werden lässt.

Die Kosten für diesen zweitägigen Praxis-Workshop betragen 70 Euro je Teilnehmer, Verpflegung für die Mittagspause ist mitzubringen. Teilnehmen können maximal 10 Personen. Eigenes Werkzeug kann gerne mitgebracht werden!

Anmeldungen ab sofort bei Dorothee Weber-Köhling (02389-980913) oder umweltzentrum_westfalen@t-online.de.

Schließung der Bäder am 16. Januar: GSW-Mitarbeiter erhalten Schulung

Am 16. Januar finden die jährlich wiederkehrenden Unterweisungen und Schulungen für die GSW-Mitarbeiter in den

Bädern statt.

Unter anderem wird der Umgang mit Chlorgas geschult, sowie das sichere Arbeiten mit Reinigungsmitteln und anderen Gefahrstoffen.

Damit der Bäderbetrieb für diese Schulungen/Unterweisungen nicht mehrmals gestört werden muss, haben sich die GSW auf einen Schließungstag am 16.01.2020 geeinigt.

An diesem Tag bleiben das Hallenbad in Kamen und in Bergkamen, sowie das Hallenbad in Bönen ganztägig geschlossen. Die Sauna öffnet an diesem Tag von 16.00-22.00 Uhr.

Die GSW bitten um Verständnis für diese Maßnahmen, die auch die Sicherheit aller Badegäste gewährleisten sollen.

5. Auflage „Marina Hafenfeuer“ vom 24. bis 26. Januar: Das volle Programm und alle Infos



Der Januar ist gekennzeichnet durch Dunkelheit und Tristesse – aber das soll auch in diesem Jahr nicht für Bergkamen gelten! Das Veranstaltungsjahr 2020 beginnen wir erneut mit fackelnder Winterstimmung und feuriger Gemütlichkeit – auf Grund des guten Erfolges der letzten Jahre auch dieses Mal wieder „irisch angehaucht“...

Während des „5. Marina Hafenfeuers“ schaffen wir durch eine gemütliche Atmosphäre für die Besucherinnen und Besucher einen Anreiz, den Hafen als Ausflugsziel auch zu dieser Jahreszeit anzusteuern. Unsere Winterlandschaft besticht u.a. durch ein großes Lagerfeuer, Fackeln und Feuerkörbe sowie jeder Menge Dekoration und ausreichend Sitzmöglichkeiten mit warmen Decken. Dazu halten wir an jedem Tag ein abwechslungsreiches Musikprogramm einschließlich Kinderanimationen und selbstverständlich auch ein passendes Speisen- und Getränkeangebot inklusive irischer Bierspezialitäten vom Fass vor.

Veranstaltungszeiten:

- FR, 24. Januar 2020 von 17.00 bis ca. 22.00 Uhr
- SA, 25. Januar 2020 von 15.00 bis ca. 22.00 Uhr
- SO, 26. Januar 2020 von 12.00 bis ca. 18.00 Uhr

Musikprogramm:

Freitag: „STOUT!“

Ihr Programm reicht von lauten, rauen Pub-Songs über gefühlvoll arrangierte Balladen bis hin zu mitreißenden Tune-Sets. Folk der auf Traditionen setzt, aber zeitgleich durch die Kreativität und frischen Ideen der zwei jungen Musiker neu auflebt. Zusammen mit ihrer starken Bühnenpräsenz, ihrem energiegeladenen, vor Freude sprühendem Spiel und jeder Menge Humor sind STOUT! bereit, ihr Publikum im Sturm zu erobern.

(Spielzeit 19.00 bis 22.00 Uhr inkl. Pausen)

Samstag: „Fragile Matt“

Erfrischend, gefühlvoll, fröhlich, lebendig und am besten live.

Mehrstimmiger Gesang umrahmt von irischen und schottischen Tunes.

Die Band Fragile Matt, gegründet in Doolin, Irland, in 2008 von dem Iren David Hutchinson, ist mit ihrer Musik in Deutschland, Holland und Irland unterwegs.

(Spielzeit 15.00 bis 17.00 Uhr inkl. Pausen)

Samstag: „Glengar“

Die Musiker aus Dülmen stehen sowohl für Irische Traditionals als auch für gefühlvolle Balladen und schmetternde Lieder zum Mitsingen. Mit ihren Geschichten aus den Pub`s entführt Glengar sein Publikum auf die „Grüne Insel“, in eine längst vergangene Zeit, welche geprägt ist von Sagen und Mythen eines der ältesten Kulturvölker der Welt.

(Spielzeit 19.00 bis 22.00 Uhr inkl. Pausen)

Sonntag: „Pot o`Stovies“

Eine ordentliche Portion gefühlvolle irische/schottische Balladen von unglücklichen Liebschaften, Heim- und Fernweh, ergänzt um fetzige Rauf-, Sauf- und Rebel-Songs sowie einer Prise feuriger Jigs & Reels. Dazu ein Schuss Entertainment, ein Dutzend Instrumente und zweistimmige Vocals.
(Spielzeit 13.00 bis 16.00 Uhr inkl. Pausen)

Weitere Highlights:

- Feuriger Stelzen-Walk-Act „Thyriorn“

FR 19.00 und 21.00 Uhr | SA 17.00 und 20.00 Uhr

Thyriorn, der Gigant auf Stelzen, schreitet majestätisch durch die johlende Menge, gefolgt von seinem Feuerschergen, der ihm fortwährend dessen gewaltige Feuerwerkzeuge reicht, um schließlich selbst mit den Besuchern in feurige Interaktion zu treten.

- Whisky-Tasting im ehemaligen Neumanns Nauticus (noch Plätze frei!)

SA von 19.00 – 21.00 Uhr

„Entdecken Sie die Welt des Whiskys und erfahren Sie alles über die vielseitigen Aromen dieses sagenumwobenen und traditionellen Getränks.“

Zur Verkostung kommen 5 Whiskys!

Preis: € 26,00 p. P. (max. 16 Personen – Mindestalter 18 Jahre)

Anmeldung bis zum 20. Januar unter

Tel.: 02307/965-234 oder Mail: stadtmarketing@bergkamen.de

präsentiert von der Cocktailbar „Liquid Liberty“ in Bergkamen-Rünthe

- Kinderaktionen in der „Kinder-Winterwelt“ (Indoor)

SA 14.00 – 18.00 Uhr | SO 14.00 – 18.00 Uhr

Die kleinen Besucherinnen und Besucher erwartet ein buntes Programm mit Animation, verschiedenen Kreativangeboten und Fotoaktion.

Alle Kinderaktionen finden in der liebevoll dekorierten und

beheizten Kinder-Winterwelt im ehemaligen Neumanns Nauticus statt.

- Martin Wrobel: Geschichten aus dem Dustertal (Indoor)
Spannende Mitmachgeschichten mit Musik, Geräuschen und Lichteffekten (Dauer je 35 Minuten)

„Ahoi und Gute Reise, kleine Maus“

SA 16.00 Uhr | SO 14.00 Uhr

Die kleine Maus Mino möchte eine richtige Seemaus werden und durchquert mit einem selbstgebauten Boot das Meer. Hierbei muss sie einige Abenteuer bestehen. Ein Mitmachspaß für Kinder ab 3 Jahre.

„Captain Barba, Prinzessin Aila und die Monster der Tiefsee“

SA 16.00 Uhr | SO 17.30 Uhr

Tiefseekapitän Captain Barba und sein Matrose Follomi begeben sich gemeinsam mit Prinzessin Aila auf die Suche nach dem Königspaar von Iverdon Dwarf. Für Kinder und Erwachsene ab 6 Jahren.

- Fackelwanderung durch die Marina und Teile des Beversee-Rundweges begleitet von der Dudelsackband United Ruhr Pipes and Drums

SA 18.00 Uhr (Dauer ca. 1 Stunde) | Treffpunkt: Hütte Stadt Bergkamen

- Musikalisches Feuerwerk über dem Datteln-Hamm-Kanal

SA 21.00 Uhr

An allen drei Tagen:

„Heiße“ Tropfen und kulinarische Köstlichkeiten:

- Flammkuchen
- Pulled Pork
- Irisches Bier vom Fass
- Cocktails warm und kalt
- Stockbrot backen

- Licht- und Handwerkskunst
 - Während der gesamten Veranstaltung musikalische Untermalung
-

Konzert mit Step Up in der Alten Kaffeerösterei



Am Samstag, 18. Januar, spielt die Band Step Up in der Alten Kaffeerösterei in Lünen. Foto: Step Up

Zu einem musikalischen Abend lädt die Alte Kaffeerösterei in Lünen, Cappenberger Str. 51, am Samstag, 18. Januar, um 19 Uhr ein. Es spielt die Band Step Up mit dem Bergkamener Rock-Urgestein Hartmut Biermann am Schlagzeug. Außerdem sind dabei: Erich Buresch, Gitarre und Gesang, Nils Oliver Adam: Keyboard und Gesang, sowie Hans Dullin, Bass und Gesang.

Mit anspruchsvollen Interpretationen international bekannter Klassiker aus Folk, Westcoast Rock und Blues bringen STEP UP viele Stücke zeitlos großartiger Musik authentisch in die Gegenwart. Sie lassen ihre Zuhörer teilhaben an der Verbindung von Harmonie, Poesie und Zeitgeist vergangener Dekaden. Ein umfangreicher Schatz an Musik, der bis heute nichts an Glanz, Attraktivität und Lebendigkeit verloren hat. Zu Gehör gebracht werden Kompositionen von Bob Dylan, Crosby, Stills & Nash, Bruce Springsteen, J. J. Cale, America, Eagles, Don Henley, Steve Miller, The Band, Jimi Hendrix, Peter Green u. a.

Erich Buresch und Hartmut Biermann spielen gemeinsam seit Ende der siebziger Jahre. 1998 gründeten sie die Band Step Up. Ein Höhepunkt des musikalischen Wirkens war die Verpflichtung als Vorgruppe für die amerikanischen Gitarristen David Lindley und Steve Morse sowie den englischen Gitarristen und Songwriter Richard Thompson

Ein besonderes musikalisches Programm in angenehmer Atmosphäre ist garantiert.

Einbrecher haben auch

Eintrittskarten fürs Konzert mit Burning Heart gestohlen: Sie sind ungültig!

Beim Einbruch in die Filiale der Bäckerei Braune an der Ebertstraße in der Nacht zum 31. Dezember haben die Täter nicht nur den Tresor mit Bargeld gestohlen, sondern auch Eintrittskarten für die Veranstaltung mit der Band Burning Heart am 15. Februar in der Friedrichsberg-Sporthalle.



Der Veranstalter weist darauf hin, dass die Seriennummern dieser gestohlenen Eintrittskarten bekannt sind und diese Tickets ihre Gültigkeit verloren haben. Wer Eintrittskarten haben möchte, sollte sie in den Vorverkaufsstellen erwerben. Sie kosten 10 Euro im Vorverkauf und 14 Euro an der Abendkasse. Einlass in die Friedrichsberg-Sporthalle ist am 15. Februar ab 19 Uhr. Das Konzert beginnt um 20 Uhr.

Eintrittskarten im Vorverkauf gibt es in den Filialen der Landbäckerei Braune an der Ebertstraße 4, im Ärztehaus an der Geschwister-Scholl-Straße 4, im Garten-Center röttger und im Severinshaus, Nordenmauer 18, in Kamen sowie im Restaurant Schützenheide.