„Halloween on Ice“ am Samstag in der Eishalle Bergkamen

„Halloween on Ice“ heißt es am kommenden Samstag, 30. Oktober, ab 18 Uhr in der Eishalle Bergkamen.
Mit den DJs „on Ice“, vielen Laser- und Lichteffekten, „grausamen“ Aufbauten auf dem Eis und Videoshows werden die Gäste unterhalten.



Ein überarbeitetes, aktuelles Hygienekonzept liegt vor, so dass wir Veranstaltung ohne Teilnehmerbegrenzung durchgeführt werden kann. Neben der 3G-Regel besteht im gesamten Eishallenbereich die Pflicht, eine Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen. Außerdem muss jeder Teilnehmer wegen der Nachverfolgbarkeit ein ausgefülltes Kontaktformular mitbringen.

Filzspaß auf der Ökologiestation: Tagesseminar für Anfänger

Am Sonntag, 31. Oktober, gibt es in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil einen „Filzstart“ für Menschen, die schon immer mal Filzen ausprobieren wollten – oder über ein erstes Stück hinaus kommen möchten.

Das Grundprinzip ist einfach, und doch braucht es einiges an Tipps, Gefühl und Erfahrung, um das individuelle Einzelstück nach eigenen Vorstellungen Schritt für Schritt zu gestalten: Aus farbig feiner Wolle, Wasser und Seife entstehen Kugeln, Scheiben, Bänder und Flächen, aus denen kreative Schmuckstücke und dekorative Accessoires kombiniert werden können.

Mitzubringen sind zwei bis drei Handtücher, Schreibzeug, Schere, Noppenfolie. Falls vorhanden: eigene Filzwolle und Filzprodukte, Filzbücher – und alles, was sich sonst kreativ verarbeiten lässt, wie Perlen, Schmuckzubehör, Steine etc..

Das Seminar unter Leitung von Monika Ullherr-Lang dauert von 9.30 bis 17.00 Uhr und kostet 30,- € je Teilnehmenden, dazu kommen Materialkosten ab 8,- € (2,- € Hilfsmittel, Wolle nach Verbrauch). Erwachsene Teilnehmer müssen geimpft, genesen oder getestet sein. Bitte eine Mund-Nasen-Bedeckungen mitbringen. Anmeldungen sind bei der Volkshochschule Bergkamen, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, Telefon 0 23 07 – 28 49 54 möglich.

Praxis-Workshop des Umweltzentrums für Erwachsene: Shinrin Yoku – Waldbaden (3)

In Japan ist das „Shinrin Yoku“, das „Baden in der Waldathmosphäre“ bereits seit den 80er Jahren eine wissenschaftlich begleitete und anerkannte Stressbewältigungsmethode. Ein Waldbad hat einen wunderbaren Effekt auf Körper, Geist und Seele. Es senkt den Stresshormonspiegel, stärkt das Immunsystem und sorgt für ein inneres Gleichgewicht.

Bei der Kursreihe tauchen die Teilnehmer – mit Hilfe kleiner achtsamer Übungen – mit allen Sinnen in die heilende Atmosphäre des Waldes ein, erkunden auf sanfte und bewusste Art den Wald, bewegen sich auf leisen Sohlen und spüren die entspannende Wirkung der Natur.

Der Treffpunkt wird rechtzeitig vor der Veranstaltung bekannt gegeben. Der dritte Kurs wird am Freitag, 12. November 2021 in der Zeit von 17.00 – 19.00 Uhr angeboten.

Letzter Termin in diesem Halbjahr: 10. Dezember. Jeder Termin ist einzeln buchbar!

Durchgeführt wird der Praxis-Workshop von der Wildnispädagogin Sandra Bille

Die Kosten je Praxis-Workshop betragen 15 Euro je Teilnehmer

Teilnehmen können maximal 15 Personen.

Anmeldung noch bis 28. Oktober bei Dorothee Weber-Köhling (02389-980913) oder umweltzentrum_westfalen@t-online.de.

Gästeführung am Samstag über die Halde Großes Holz und durch den Korridorpark



Foto: Frank Heldt

Mit einer Wanderung über die Bergehalde Großes Holz und durch den „Korridorpark“ setzt der Bergkamener Gästeführerring am kommenden Samstag sein Veranstaltungsprogramm fort.
Um zehn Uhr startet die Tour an diesem Tag unter der Leitung von Gästeführer Klaus Lukat (in Vertretung für Marie Luise Kilinski) auf dem Wanderparkplatz unterhalb der „Adener Höhe“ an der Erich-Ollenhauer-Straße in Bergkamen-Weddinghofen.

Mit dem Gästeführer Klaus Lukat steht den Wanderern ein

ausgewiesener Kenner des Haldengebietes zur Verfügung, denn er hat sich im Laufe vieler Jahre intensiv mit der Bergkamener Halde beschäftigt, die Entwicklung dieser neuen Landschaft verfolgt und sie mit großem persönlichen Interesse begleitet. Er kann deshalb allen Teilnehmer*innen an dieser Exkursion also nicht nur über die Entstehung der Halde und der dortigen Flora und Fauna berichten, sondern auch über den so genannten Korridorpark und die weiteren Zukunftspläne für den Ausbau der nördlichen und nordöstlichen Haldenbereiche im Zuge der Schaffung des so genannten „Kanal-Bandes“.

Und weil man von der Halde bei klarem Wetter einen sehenswerten Panoramarundblick über das Stadtgebiet genießen kann, wird Klaus Lukat auch dazu einige Hinweise und Erläuterungen geben. Zugleich bietet sich die Gelegenheit an, den Fortschritt der Umgestaltungsarbeiten auf der Haldenspitze vor Ort genauer in Augenschein zu nehmen.

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

- Termin: Samstag, 23. Oktober 2021, 10.00 Uhr
- Dauer: ca. 2,5 Std.
- Treffpunkt: Wanderparkplatz Halde Großes Holz, Erich-Ollenhauer-Straße
- Kosten: € 3,00 (Kinder bis 12 Jahre frei)
- Mindestteilnehmerzahl: 5
- Leitung: Klaus Lukat

Es wird um Beachtung der aktuellen Corona-Regelungen gebeten.

Praxis-Workshop des Umweltzentrums für Erwachsene: Shinrin Yoku – Waldbaden (3)

In Japan ist das „Shinrin Yoku“, das „Baden in der Waldathmosphäre“ bereits seit den 80er Jahren eine wissenschaftlich begleitete und anerkannte Stressbewältigungsmethode. Ein Waldbad hat einen wunderbaren Effekt auf Körper, Geist und Seele. Es senkt den Stresshormonspiegel, stärkt das Immunsystem und sorgt für ein inneres Gleichgewicht.

Bei der Kursreihe tauchen die Teilnehmer – mit Hilfe kleiner achtsamer Übungen – mit allen Sinnen in die heilende Atmosphäre des Waldes ein, erkunden auf sanfte und bewusste Art den Wald, bewegen sich auf leisen Sohlen und spüren die entspannende Wirkung der Natur.

Der Treffpunkt wird rechtzeitig vor der Veranstaltung bekannt gegeben.

Der dritte Kurs wird am Freitag, 12. November 2021 in der Zeit von 17.00 – 19.00 Uhr angeboten.

Letzter Termin in diesem Halbjahr: 10. Dezember. Jeder Termin ist einzeln buchbar!

Durchgeführt wird der Praxis-Workshop von der Wildnispädagogin Sandra Bille

Die Kosten je Praxis-Workshop betragen 15 Euro je Teilnehmer

Teilnehmen können maximal 15 Personen.

Anmeldung ab sofort bei Dorothee Weber-Köhling (02389-980913)

oder umweltzentrum_westfalen@t-online.de.

Gästeführer Dieter Tatenhorst erläutert am Sonntag die 100-jährige Geschichte des Friedhofs Oberaden

Am kommenden Sonntag, 10. Oktober, bietet der Bergkamener Gästeführerring einen interessanten Rundgang im Ortsteil Oberaden an. Im Zeitraum von 11.00 bis ca. 12.30 Uhr erhalten die Teilnehmer*innen spannende Auskünfte zur Geschichte des Evangelischen Friedhofes sowie die ein oder andere Begebenheit und Kuriosität, die sich im Laufe des nunmehr über 100 Jahre alten Gottesackers ereignet hat. Gästeführer Dieter Tatenhorst berichtet u.a. über die Anfänge der ersten Grundstückskäufe im Jahr 1919 und den Kampf der Oberadener Bevölkerung um den Erhalt ihres Ortsteilfriedhofes um die Jahrtausendwende. Zum Schluss erhalten die Anwesenden noch wissenswerte Informationen über die verschiedenen Bestattungsformen in diesen Tagen.

Gestartet wird zu dem gut eineinhalbstündigen Rundgang am Pavillon des Friedhofes an der Mühlenstraße in Bergkamen-Oberaden.

- Termin: Sonntag, 10. Oktober 2021, 11.00 Uhr
- Dauer: ca. 1,5 Std.
- Treffpunkt: Pavillon des Friedhofes an der Mühlenstraße, Bergkamen-Oberaden
- Kosten: € 3,00 (Kinder bis 12 Jahre frei)

- Mindestteilnehmerzahl: 5
- Leitung: Dieter Tatenhorst

Bitte beachten: Zu dieser Führung ist eine vorherige Anmeldung bei Gästeführer Dieter Tatenhorst unter der Mobilnummer 0151/61441918 erforderlich.

Es wird um Beachtung der aktuellen Corona-Regelungen gebeten.

Öffnungszeiten der Hallenbäder in den Herbstferien – Testnachweis für Kinder ab 6 notwendig

Die Öffnungszeiten der Bäder in Kamen und Bergkamen gestalten sich in den Herbstferien wie folgt:

Wochentag	Hallenbad Bergkamen	Hallenbad Kamen
Montag, 11.10.2021	06.30 – 09.00 Uhr 11.00 – 21.00 Uhr	14.00 – 21.00 Uhr
Dienstag,12.10.2021	06.30 – 09.00 Uhr 11.00 – 21.00 Uhr	06.30 – 08.00 Uhr 10.00 – 17.00 Uhr (ab 15:30 Uhr Frauenschwimmen)

Mittwoch, 13.10.2021	06.30 – 09.00 Uhr 11.00 – 21.00 Uhr	06.30 – 08.00 Uhr 10.00 – 21.00 Uhr	
Donnerstag, 14.10.2019	06.30 – 09.00 Uhr 11.00 – 21.00 Uhr	06.30 – 08.00 Uhr 10.00 – 17.00 Uhr	
Freitag, 15.10.2021	06.30 – 09.00 Uhr 11.00 – 21.00 Uhr	06.30 – 21.00 Uhr	
Samstag, 16.10.2021	08.00 – 13.00 Uhr	08.00 – 18.00 Uhr	
Sonntag, 17.10.2021	08.00 – 18.00 Uhr	08.00 – 13.00 Uhr	
Montag, 18.10.2021	06.30 – 09.00 Uhr 11.00 – 21.00 Uhr	14.00 – 21.00 Uhr	
Dienstag, 19.10.2021	06.30 – 09.00 Uhr 11.00 – 21.00 Uhr	06.30 – 08.00 Uhr 10.00 – 17.00 Uhr (ab 15:30 Uhr Frauenschwimmen)	
Mittwoch, 20.10.2021	06.30 – 09.00 Uhr 11.00 – 21.00 Uhr	06.30 – 08.00 Uhr 10.00 – 21.00 Uhr	
Donnerstag, 21.10.2021	06.30 – 09.00 Uhr 11.00 – 21.00 Uhr	06.30 – 08.00 Uhr 10.00 – 17.00 Uhr	

Freitag, 22.10.2021	06.30 – 09.00 Uhr 11.00 – 21.00 Uhr	06.30 – 21.00 Uhr
Samstag, 23.10.2021	08.00 – 13.00 Uhr	08.00 – 18.00 Uhr
Sonntag, 24.10.2021	08.00 – 18.00 Uhr	08.00 – 13.00 Uhr

Die Öffnungszeiten in Bad und Sauna Bönen ändern sich in den Ferien nicht.

Wichtig für Schulkinder ab 6 Jahren:

Da die Testroutine in den Schulen entfällt, ist für diesen Zeitraum der Nachweis eines Schnelltests (max. 48 Stunden alt) nötig. Diese bleiben für Kinder auch nach dem 11.10.2021 kostenfrei.

Weitere Informationen zu den GSW-Bädern finden Sie auf www.gsw-freizeit.de.

AK-Dancers der ev. Friedenskirchengemeinde haben die Tanzfläche wieder betreten



Sie üben wieder: die AK Dancers

Nach 1 1/2 Jahren pandemiebedingter Zwangspause haben die AK-Dancers der ev. Friedenskirchengemeinde Bergkamen wieder die Tanzfläche betreten. In diesem Jahr wird es noch keinen „Normalbetrieb“ geben, aber dennoch gibt es ein attraktives Angebot für alle Tänzerinnen und Tänzer.



Sie tanzen vor: Kerstin Larm.

An folgenden Tagen finden Übungsabende (freies Tanzen) statt . Der erste Termin war bereits am vergangenen Samstag und war ein toller Erfolg .

Die weiteren sollen an folgenden Terminen stattfinden:
Fr. 22.10. 19.30 Uhr – 21.30 Uhr

Sa. 13.11 19.30 Uhr – 21.30 Uhr

Teilnahmegebühr pro Übungsabend und Person: 5 Euro

Zudem möchten die Tänzerinnen und Tänzer in diesem Jahr wieder „um den Weihnachtsbaum“
tanzen, und zwar am Samstag, 18. Dezember, im Thorheim in Overberge.

Corona-konform sind folgende folgende Regeln zu beachten:
Teilnahme an den Veranstaltungen ist nur unter den 2G-Bedingungen (Genesen bzw. Geimpft) möglich. Es wird ein Teilnehmernachweis geführt. Damit die Veranstaltungen besser koordiniert werden können, werden die Tänzerinnen und Tänzer gebeten, vorab um eine Teilnahmebestätigung abzugeben. Gäste sind natürlich herzlich willkommen!
Anmeldungen unter 016098984400 (Michael Krause)

Und so soll es im kommenden Jahr 2022 weiter gehen:
Die Kurse werden wie gewohnt Blockweise angeboten. Der erste Block findet Januar bis April (4 Monate) statt und besteht aus 8 Einheiten. Gestartet wird zunächst mit zwei Kursen. Der erste Kurs (mit Grundkenntnissen)
findet von 16.00 Uhr bis 17.15 Uhr statt und der zweite Kurs (Tanzkreis) von 17.15 Uhr bis 18.30 Uhr. Die Kosten belaufen sich auf 60 Euro pro Person für die 8 Einheiten. Ein neuer Anfängerkurs könnte ggf. bei
ausreichender Nachfrage im Vorfeld erfolgen. Interessierte Tänzerinnen und Tänzer können
sich gerne bei Michael Krause informieren.
Aufgrund von aktuellen Entwicklungen und Vorgaben kann es zu Änderungen kommen.

Echt wanderbar! Tourenvorschläge im Kreis Unna

Herbstzeit ist Wanderzeit. Und sie eröffnet mitunter ganz neue Ausblicke – zum Beispiel im Ruhrtal oder an der Lippe, wenn Nebelschwaden die Landschaft früh morgens in eine verwunschene Märchenwelt verwandeln.

Dazu raschelt das Laub nicht nur unter den Füßen, sondern malt an den Bäumen auch eine farbenfrohe Kulisse. Die Temperaturen sind so angenehm, dass Sonnenstrahlen eine Rast im Grünen möglich machen. Wer noch Tipps für die perfekte Wanderung benötigt, ist beim Kreis Unna an der richtigen Adresse: Auf der Internetseite www.kreis-unna.de (Suchbegriff: Wandertouren) finden sich 16 Tourenvorschläge von 4 bis 18 Kilometer. Echt wanderbar!

Echte Insider-Tipps
Alle Routen liegen entweder direkt vor der Haustür oder können bequem mit Bus oder Bahn erreicht werden. Die Beschreibungen der Tourenvorschläge sind zum Teil echte Insider-Tipps. Entstanden sind sie unter anderem aus Wettbewerbsbeiträgen von Bürgern, andere Strecken haben Studenten erarbeitet.

Von Fröndenberg bis Selm – die malerischen Landschaften zwischen Münsterland, Hellweg
und Sauerland bieten abwechslungsreiche Eindrücke ganz nah. Broschüren sind erhältlich bei der Stabsstelle Kultur und Tourismus des Kreises. Ansprechpartnerin Chantal Gosens ist per E-Mail an tourismus@kreis-unna.de erreichbar. PK | PKU

Praxis-Workshop für Erwachsene: Landart – Herbst

Am Samstag, 23. Oktober 2021 (10.00 – 17.00 Uhr) bietet das Umweltzentrum Westfalen einen Workshop für Erwachsene zum Thema Landart an.

Bäume und Gräser, Steine und Sand, Wasser und Eis; Gestaltungsmaterial kann alles sein, was die Natur in dieser Jahreszeit bietet. Die Teilnehmer werden zu Künstlern in der Natur und entwickeln Kunstwerke aus allem, was sie in der Natur finden. Die Teilnehmer prüfen die vielfältigen Materialien auf ihre Tauglichkeit für ihre Kunstwerke. Sie suchen geeignete Gestaltungsplätze, Räume, Zwischenräume und gestalten sie mit ihrer Phantasie. Das Ziel soll nicht ein möglichst perfektes Kunstwerk sein. Vielmehr soll der Schwerpunkt auf das Experimentieren mit unterschiedlichen Materialien gelegt werden: Sehen und Entdecken, Finden und Vertiefen, Material sammeln und verarbeiten. Am Ende steht ein persönliches Kunstwerk, das der Landschaft übergeben wird.

Durchgeführt wird der Praxis-Workshop von der Designerin Jutta Sucker.

Die Kosten für diesen Praxis-Workshop betragen 35 Euro je Teilnehmer.

Teilnehmen können maximal 12 Personen.

Anmeldung noch bis Do, 7. Oktober bei Dorothee Weber-Köhling (02389-980913) oder umweltzentrum_westfalen@t-online.de.

Öffnungszeiten der Bäder ändern sich an diesem Wochenende

An diesem Wochenende ändern sich die Öffnungszeiten vom Hallenbad Kamen-Mitte und Hallenbad Bergkamen. Die Einrichtung Bad & Sauna Bönen öffnet zu den gewohnten Zeiten und ist von den Einschränkungen nicht betroffen.

	Hallenbad Kamen-Mitte	**Hallenbad Bergkamen**
Samstag, 2. Oktober	*08:00 bis 13:00 Uhr*	*08:00 bis 13:00 Uhr*
Sonntag, 3. Oktober	*08:00 bis 13:00 Uhr*	*08:00 bis 13:00 Uhr*

Weitere Informationen zu den Bädern der GSW Gemeinschaftsstadtwerke finden Sie auf www.gsw-freizeit.de.