Radfahren in Corona-Zeiten: ADFC bietet Fahrradfahrenden im Kreis Unna im StadtradelnZeitraum einen alternativen Wettbewerb an



Der ADFC-Kreisverband lädt zum Abstandgebots-verträglichen Radfahrwettbewerb "Pedal the pandemic" ein. Foto: ADFC

Radfahren baut Corona-Kilos ab, verhindert Klaustrophobie-Koller und verbessert das Immunsystem. Leider entfallen in diesem Jahr die von Radfahrenden lang erwarteten Fahrradevents STADTRADELN und radKULT(0)UR. Dieses Bewegungs-Vakuum möchte der ADFC mit dem Abstandgebots-verträglichen Radfahrwettbewerb "Pedal the pandemic" füllen. Er

soll im ursprünglich für das Stadtradeln vorgesehen Zeitraum vom 17. Mai bis zum 6. Juni 2020 stattfinden. Über die Website www.adfc-kreis-unna.de/blog/ können Radfahrende täglich eine gefahrene Radtour mit Hilfe eines Bildes, eines kleinen Textes und/oder einer Darstellung des gefahrenen Tracks beschreiben.

Teilnehmen dürfen alle, die im Kreis Unna wohnen, hier zur Arbeit oder zur Schule gehen oder in einem Verein angemeldet sind. Pro Tag des Aktionszeitraumes darf ein Radtourennachweis hochgeladen werden. Jeder Beitrag gilt als Los in einer Lostrommel. Fleißige radfahrende Blogger können somit maximal 21 Gewinnchancen erradeln. Wertvolle Gewinne werden ausgeschüttet. Der Hauptpreis ist ein Gutschein für den Besuch eines Bett&Bike-Hotels für zwei Personen in der Nach-Corona-Zeit.

"Die Corona-Krise bietet die Chance, den Kreis Unna neu zu entdecken," meint Werner Wülfing vom ADFC Kreisverband. Wülfing regt an, die eingefahrenen Wege zu verlassen und neue abgelegene, verwunschene Routen zu suchen. Statt touristischer Hotspots sollen die "Lost Places" im Kreis Unna entdeckt werden. Die Länge der Radtour ist dabei unerheblich. Anders als beim Stadtradeln ist es nicht das Ziel, viele Kilometer auf dem Rad zu sammeln, sondern Neues zu entdecken und zu teilen. Auch Beschreibungen von sehr kurzen Radtouren sind daher willkommen.

Gruppenfahrten sind Tabu! Touren allein, zu zweit oder als Haushaltsgemeinschaft sind möglich. Während der Fahrten ist ein Sicherheitsabstand zu fremden Radfahrenden einzuhalten. Nebeneinander sollte ein Mindestabstand von 1,5 Meter gehalten werden; hintereinander wird 10 Meter, bei Rennradfahrern 20 Meter Abstand von Fachleuten empfohlen. Windschattenfahren ist nicht angebracht. Da Restaurants und Cafés noch geschlossen sind, empfiehlt der ADFC eine ausreichende Eigenversorgung. Auch die Toilettenfrage ist bei der Tourenplanung zu beachten.

Die Website zum Wettbewerb ist ab sofort freigeschaltet. Zum Bloggen ist eine Anmeldung mit einer gültigen E-Mail-Adresse notwendig. Tourentipps und Entdeckungen können bereits gepostet werden, allerdings zählen nur die Tourennachweise im Zeitraum vom 17. Mai bis zum 6. Juni als Los für die Gewinnermittlung. Wer Fragen und Hinweise hat, kann sich unter der E-Mail-Adresse info@adfc-kreis-unna.de an den Radclub wenden.

Anregungen für Radtouren durch den Kreis Unna wie die im Bild dargestellte ca. 50 Kilometer lange Corona-Runde finden Interessierte auf der Touren-Website des Kreisverbandes unter www.adfc-nrw.de/kreisverbaende/kv-unn a/touren/tourenvorschlaege.html. Passende GPX-Dateien können herunterladen werden.

Geplante Gästeführungen finden bis Ende Juni nicht statt

Der Gästeführerring Bergkamen teilt mit, dass die nach seinem diesjährigen Programm geplanten Gästeführungen in Bergkamen mit Blick und mit Rücksicht auf die geltenden Corona-Schutzmaßnahmen vorläufig zunächst bis Ende Juni (Beginn der Sommerferien) ausgesetzt werden. Sie werden also bis dahin nicht stattfinden.

Ausgefallen sind bereits am vergangenen Wochenende die beiden Führungen zum "Saison-Auftakt", und ausfallen wird deshalb nun auch die Fahrrad-Führung durch den Stadtteil Heil am kommenden Wochenende.

Die zur Zeit noch nicht absehbare Wiederaufnahme der Führungen wird der Gästeführerring rechtzeitig mitteilen.

Bleibt zuhause! — Balkonparty von WU-Events am Samstag in der Berliner Straße

Was machen professionelle Veranstalter von Tanz-Events in Zeiten der Corona, wenn alle Veranstaltungsorte geschlossen sind? Auf diese Frage hat die Bergkamener Firma WU-Events die passende Antwort am kommenden Samstag: Sie veranstaltet in der Berliner Straße 16 für die Nachbarn von 18 bis 22 Uhr eine Balkonparty.





DJ Famstasti

Geschäftsführer Michael Bauer betont, dass es sich hierbei nicht um eine öffentliche Veranstaltung handelt, sondern nur für die Nachbarn gedacht ist, die auf ihren Balkonen oder bei geöffneten Fernster mitfeiern können. DJ Famstasti & Friends sorgen für die Musik und ein LJ der fürs passende Licht. Die Musik wird natürlich querbeet gemischt.

Michael Bauer: Wir wollen nochmal ein Zeichen setzen, dass man zuhause auch Spaß haben kann. Wir bleiben weiterhin Zuhause." Von 18 – 22 Uhr wird das ganze dann stattfinden.

Gästeführungen durch die Marina und Overberge fallen aus

Aufgrund der Corona-Pandemie werden die folgenden Gästeführungen durch den Bergkamener Gästeführerring leider nicht stattfinden:

Sonntag, 26.04.2020, 11:00 Uhr: Hafenführung durch den Sportboothafen Marina Rünthe (Leitung: Detlef Göke)
Sonntag, 26.04.2020, 14:00 Uhr: Stadtteilführung durch Bergkamen-Overberge (Leitung: Michaela Strunk)

Dein Netz - ein Smartphone-Videoprojekt in den eigenen vier Wänden

Streetwork und das Kinder- und Jugendbüro der Stadt Bergkamen starten Anfang nächster Woche ein ganz besonderes Osterferienprojekt. Da sich ja nun bekanntlich das Leben immer mehr in den Wohnungen abspielt und Treffen mit Freunden nahezu unmöglich sind, bietet das Projekt "Dein Netz" Teenagern und Jugendlichen ab 12 Jahren die Möglichkeit mit anderen in Kontakt zu treten und selbst etwas zu bewirken.

Mit dem eigenen Smartphone sollen Szenen in den eigenen vier Wänden gedreht werden, die dann mit anderen verknüpft werden und später einen Kurzfilm ergeben. Regieanweisungen und Drehbuchabsprachen werden per Chat kommuniziert. Das Thema und die einzelnen Szenen sollen von den Teilnehmenden selbst entwickelt werden. Weiterhin soll das eigene häusliche Umfeld so einbezogen werden, dass auch Geschwister und oder Eltern an dem Projekt mitwirken können.

Für "Die Netz" konnte mit Daniel Schinzig wieder ein kompetenter Regisseur gewonnen wer-den, der auch schon den Jugendfilm "The Stray" gemeinsam mit dem Streetworkteam gedreht hat.

Das Projekt startet in der ersten Osterferienwoche – Anmeldungen sind jederzeit per Mail unter a.vogt@bergkamen.de möglich. Informationen finden sich auf den Facebook- und Instagramseiten von Streetwork Bergkamen. Nachfragen können telefonisch an das Kinder- und Jugendbüro unter 02307/965371 gerichtet werden.

GSW schließen Sauna und Dampfbad ab Samstag — Die

Schließung der Hallenbäder folgt am Montag

Der Coronavirus hat mittlerweile den Kreis Unna erreicht. Zum Schutz der Gäste schließen die GSW die Sauna in Bönen und das Dampfbad im Hallenbad Bergkamen ab Samstag, 14. März. Die Hallenbäder bleiben ab Montag, den 16. März, ebenfalls bis auf Weiteres geschlossen.

Die Schwimm- und Fitnesskurse finden an diesem Wochenende in den Hallenbädern noch statt. Danach wird jeder Kunde, der einen Schwimm- oder Fitnesskurs in den Bädern gebucht hat, persönlich über die Kursausfälle informiert. Die gezahlten Kursgebühren werden anteilig zurückerstattet.

Sollte sich das Virus weiter ausbreiten, erfordert der Schutz der Kunden und Mitarbeiter möglicherweise auch die Schließung der Kundencenter in Kamen, Bergkamen und Bönen. Hier entscheiden die GSW situativ, weisen im Vorfeld aber auf die Möglichkeit der Nutzung des Online-Kundencenters auf der GSW-Webseite hin. Gegebenenfalls finden Kunden hier die entsprechende Lösung für das Anliegen. Ansonsten stehen die Mitarbeiter selbstverständlich auch telefonisch unter der Rufnummer 02307 978-2222 zur Verfügung.

Das Bundesministerium für Gesundheit hat Verhaltensempfehlungen zur Eindämmung des Coronavirus ausgegeben. Nach Möglichkeit sollten persönliche Kontakte reduziert oder vermieden werden. Die GSW handeln gemäß dieser Empfehlungen und wollen dazu beitragen, eine weitere Ausbreitung nach Möglichkeit zu verhindern.

Wildkräuterkunde: Vortrag in der Ökologiestation

Wer kennt sie nicht, die störenden Beikräuter zwischen Gemüsepflanzen und den geschätzten Rosenbeeten? Aber stimmt es denn wirklich, dass sie so unnütz sind? Am Dienstag, 24. März, betrachtet Claudia Backenecker in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil diese Kräuter mal aus einer anderen Sichtweise.

Bei unseren Vorfahren beispielsweise wurden sie hoch geschätzt. Man heilte mit ihnen, machte "Wetter" und Zaubereien, und gut für den Kochtopf waren sie auch noch. Die Kräuterexpertin stellt zahlreiche unterschiedliche Wildkräuter vor und erzählt von ihrer Verwendung in früherer und heutiger Zeit, wie man sie erkennt und was beachtet werden muss.

Auch Rezepte und Sammeltipps werden gegeben. Der zweistündige Vortrag beginnt um 19.00 Uhr und kostet 5,- € je Teilnehmer. Anmeldung unter 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter).

2. Spieleabend des Schützenvereins Rünthe

Der Schützenverein Rünthe veranstaltet am kommenden Freitag den 13. März zum zweiten mal einen Spieleabend für seine Freunde und Mitglieder.

Beginn ist um 18.00 Uhr auf dem Schützenplatz am Schacht III. Es wir Dart gespielt, geknobelt und Karten gespielt. Jedermann ist recht herzlich eingeladen.

Praxis-Workshop auf der Ökologiestation: Möbel aus Wildholz – für Fortgeschrittene

Möbel aus den naturbelassenen Wuchsformen eines Baumes zu bauen hat in nahezu allen Kulturkreisen eine lange Tradition. Von Samstag bis Sonntag, 4. + 5. April 2020, jeweils von 9.30 – 18.00 Uhr bietet das Umweltzentrum einen Workshop zu diesem Thema in der Ökologiestation an.

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 85 Euro je Teilnehmer, Verpflegung für die Mittagspause ist mitzubringen. Teilnehmen können maximal 8 Personen. Eigenes Werkzeug kann gerne mitgebracht werden!

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

Offenes Treffen in der Ökologiestation: 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 2020 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 noch bis 10. März bei Dorothee Weber-Köhling (02389-980913) oder umweltzentrum_westfalen@t-online.de.

Workshoptag

des

TuS

Weddinghofen ein voller Erfolg



Entspannen mit dem TuS Weddinghofen. Foto: Jan Wienhoff

Am Samstag fand der erste Workshoptag dieses Jahres des TuS Weddinghofen 1959 e.V., in der Turnhalle der Pfalzschule, statt. Verschiedene Angebote warteten darauf, vorgestellt und ausprobiert zu werden.

Die Angebote sind an folgenden Tagen im Programm des TuS Weddinghofen 1959 e.V.:

- Pound: Mittwochs, 19 19:45 Uhr, TÜV Nord Akademie DMT-Halle, Kleiweg 10 Bergkamen.
- Faszien-Training: Freitags, 17 18 Uhr, Turnhalle der Pfalzschule, Pfalzstraße 90 Bergkamen.
- Hoppers: Donnerstags: 20 21 Uhr, Turnhalle der Pfalzschule, Pfalzstraße 90 Bergkamen.
- Freitags: 18 − 21 Uhr, Turnhalle der Pfalzschule, Pfalzstraße 90 Bergkamen.

- Volleyball-Anfänger 6 12 Jahre: Donnerstags, 17 –
 18:30 Uhr, Turnhalle I Gymnasium Bergkamen
- Entspannung: Mittwochs, 19:30 21 Uhr, AWO Kindergarten Springmäuse, Am Südhang 9 Bergkamen.

Auf eine gut gefüllte Turnhalle blickte Vorsitzender Knut Bommer bei der Begrüßung zum Workshoptag. Knapp 80 interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer schnupperten in die verschiedenen Angebote hinein und probierten diese aus. Ein bunt gemischtes Programm wartete auf die Teilnehmer. Von Pound, eine neue Trendsportart aus den USA, bei der mit einem schlagzeugähnlichem Stick zur Musik getrommelt und getanzt wird, über Hoppers bei dem mit einem gefederten Schuh gehüpft wird, bis hin zu Entspannung und Faszientraining war für jeden etwas dabei.

Bereits während der Veranstaltung wurden zahlreiche Aufnahmeanträge von unseren Helfern, die bei Fragen zu den Sportarten Rede und Antwort standen, ausgegeben. Natürlich blieb die Zeit um durchzuschnaufen und sich bei einem Erfrischungsgetränk wieder zu stärken. Natürlich nutzte der Verein die Möglichkeit weiter Spenden für die Kinderkrebshilfe Unna zu sammeln. Wir bedanken uns bei allen Spendern!

Für all diejenigen, die nicht schnuppern konnten, bietet der TuS Weddinghofen 1959 e.V. die Möglichkeit, unverbindlich jedes Angebot des Vereins kostenlos auszuprobieren.

Weitere Infos: tus-weddinghofen.de | Tel.: 0230767874 | Facebook | Instagram