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 ge-dreht 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 Ins-tagramseiten 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

---

AquaMagis, Ketteler Hof, ZOOM-Erlebniswelt: Tagesausflüge des Kinder- und Jugendbüros in den Osterferien

Insgesamt vier Ausflüge stehen auf dem Programm des Kinder- und Jugendbüros für die kommenden Osterferien. Anmeldungen sind ab sofort möglich.

Am Montag, 06. April geht es in den Trampolinpark Superfly nach Dortmund. Springen, Fliegen, Landen lautet die Devise. Auf rund 3000 m² finden sich viele verschiedene Möglichkeiten in die Luft zu gehen. Die Halle ist für insgesamt 90 Minuten gebucht. Trampolinspringen ist Sport, also bitte entsprechende Kleidung mitbringen.
Der Ausflug ist geeignet für Kinder ab 8 Jahre, Eltern müssen zu Hause bleiben. Der Teilnehmerpreis beträgt 12 €. Abfahrt ist um 13.00 Uhr am Hallenbad an der Lessingstraße, die Rückkehr ist für 16.30 Uhr vorgesehen.

Ins AquaMagis in Plettenberg geht es dann am Dienstag, 07. April. Das „AquaMagis“ bietet für jeden etwas. Familien mit Kindern haben die Möglichkeit, sich im Kinderbereich zu vergnügen, während für Rutschenliebhaber insgesamt elf Rutschen zur Verfügung stehen. Neben einigen neuen Rutschen ist sicherlich der „Aqua-Looping“ ein ganz besonderer Höhepunkt. Hier fällt man fast senkrecht in die Tiefe, um dann mit Schwung durch den Looping zu rutschen. Im Eintrittspreis inbegriffen ist der Besuch der Textilsaunen.
Abfahrt ist um 9 Uhr am Hallenbad an der Lessingstraße. Der Teilnehmerpreis beträgt 14 € pro Person. Kinder bis einschließlich 12 Jahren müssen von einer Aufsichtsperson begleitet werden.

Die zweite Ferienwoche startet am Dienstag, 14. April mit einem ein Tagesausflug für Familien. Ziel ist der Ketteler Hof in Haltern am See. Der Spiel- und Mitmachpark liegt im Zentrum des Naturparks Hohe Mark. Die aufwendigen Spielanlagen fügen sich in eine abwechslungsreiche Parklandschaft mit üppigem Baumbestand, grünen Picknick-Wiesen sowie großflächigen Sandstrand und Wasserlandschaften ein.
Im Streichelzoo können Ziegen, Schafe, Damwild und viele Meerschweinchen gefüttert und gestreichelt werden. Die Verpflegung für den Tag kann mitgebracht werden oder man nutzt die verschiedenen Imbissangebote. Der Ketteler Hof ist besonders für Familien mit kleinen Kindern geeignet – hier kann die ganze Familie einen tollen Tag erleben.
Die Kosten betragen pro Person 12 €. Abfahrt ist um 09.00 Uhr am Hallenbad an der Lessingstraße, die Rückkehr ist für 18.00 Uhr vorgesehen.

Die Osterferienausflüge enden dann am 16.04.2020 mit dem Ausflug in die ZOOM-Erlebniswelt in Gelsenkirchen. Hier bietet sich die Möglichkeit eine „Weltreise an einem Tag“ im Herzen des Ruhrgebiets zu erleben. Auf einer Fläche von mehr als 30 Hektar befinden sich die Erlebniswelten Alaska, Afrika und Asien. Mehr als 900 Tiere in über 100 Arten haben hier eine

naturgetreue Heimat gefunden. So sind Flussläufe, Seenlandschaften, weitläufige Feucht- und Grassavannen, Dschungel und Felsmassive ohne sichtbare Grenzen und Stallungen entstanden und sorgen auf diese Weise für ein Gefühl wie in Alaska, Afrika und Asien. Zusätzliche Attraktionen wie das Alaska Ice Adventure, eine Motion-Ride-Simulation durch die verschiedenen Vegetationszonen Alaskas oder die Rundfahrt auf dem Afrika-See mit der African Queen machen die Abenteuerreise für Groß und Klein perfekt.
Der Teilnehmerpreis für Kinder von 4 -12 Jahre beträgt 10 €, ab 13 Jahre beträgt dieser 18 €. Auch hier gilt: Kinder bis einschließlich 12 Jahre müssen von einer Aufsichtsperson begleitet werden. Abfahrt ist um 09.00 Uhr am Hallenbad an der Lessingstraße, die Rückkehr ist für 18.00 Uhr vorgesehen.

Anmeldungen für alle Fahrten nimmt ab sofort das Kinder- und Jugendbüro (Rathaus, Zimmer 305) entgegen. Weitere Informationen gibt es dort unter 02307/965-371.

Das MitSingDing im Thorheim geht in die 3. Runde



men mit Thorheim-Wirt Sascha Masurkewitsch (l.), Detlef Göke (r.) inem Mitarbeiter der Gaststätte bot Stefan Nussbaum (mit Gitarre) am eine kleine Kostprobe vom „MitSingDing“.

Am Mittwoch, 11. März, ist Stefan Nussbaum wieder mit seinem MitSingDing zu Gast im Thorheim, um in großer Runde gemeinsam zu singen. Im Gepäck hat er auch diesmal seine Gitarre für 100 % Live-Musik und natürlich einen Beamer, um alle Texte an die Wand zu werfen.

„So macht das Singen großen Spaß: Niemand braucht sich um Texte zu kümmern, und alle können jeden Song lauthals mitsingen“. Das Repertoire ist weit gefächert: „Gassenhauer, Chart-Hits, Schlager, Evergreens und Radio-Songs – für jeden ist etwas dabei“, versichert Stefan Nussbaum, der sich schon sehr auf den Abend freut.
Jeder ist herzlich willkommen, ob als Gern-Singer, Lautsänger Leisesummer oder Rhythmus-Schnipser. Auch, wer erst mal nur gucken möchte, ist gerne gesehen. Doch dabei bleibt es meistens nicht lange, denn die gute Stimmung reißt jeden und

jede mit. Ganz nach dem MitSingDing-Motto: alle singen hit! (www.mitsingding.de)

Das 3. Bergkamener MitSingDing
Mittwoch, 11.03.2020, 19:30 Uhr
Thorheim
Landwehrstr. 160
59192 Bergkamen
Einlass 19:00 Uhr
Eintritt: 10,00 EUR + Verzehrgutschein 5,00 EUR
Anmeldung erwünscht unter: bergkamen@MitSingDing.de
Nächster Termin:
Mittwoch, 10.06.2020, 19:30 Uhr

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.