

# **Naturheilkunde für zu Hause: Vortrag in der Ökologiestation**

Ob Husten oder Halsschmerzen, Bauchschmerzen oder Blasenentzündung, Schlaflosigkeit, Unruhe, Insektenstiche oder Gelenkschmerzen: es gibt wunderbare, schonend und sanft wirkende Möglichkeiten zur Eigenbehandlung aus dem Garten der Natur.

Sabine Geisler (Krankenschwester in der Naturheilkunde und Ayurvedatherapeutin) stellt am Mittwoch, 23. Januar, in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil Kräuter und Heilpflanzen zur innerlichen und äußerlichen Anwendung vor und gibt praktische Anwendungsdemonstrationen und -beispiele: Wickel, Waschungen, Auflagen, Öle und Tees.

Zu der Veranstaltung, die von 19.30 bis 21.30 Uhr dauert und 15,- € je Teilnehmer kostet, kann man sich bis zum 16. Januar unter 023 89-98 09 11 (auch Anrufbeantworter) beim Umweltzentrum Westfalen anmelden (die Teilnehmerzahl ist begrenzt). Seminarunterlagen werden zur Verfügung gestellt. Informationen zur Dozentin finden sich unter [www.naturheilkunde-geisler.de](http://www.naturheilkunde-geisler.de).

---

## **Weihnachtsball der AK Dancer im mittelalterlichen Ambiente**



Die AK Dancer der Friedenskirchengemeinde feierte ihren Weihnachtsball im mittelalterlichen Ambiente im Thorheim in Overberge. Auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Tanzkurse von Kerstin Lahm und Michael Krause wartete ein weihnachtliches Rahmenprogramm mit dem Nikolaus im Doppelpack, einem Weihnachtsmann-Wetttanz und vielen anderen Überraschungen. Vor allem aber wurde das Tanzbein geschwungen.

---

## **Feuerzeit in den Winterferien für Kinder von 7 bis 11 Jahre auf der Ökologiestation**

Spannende Stunden rund um das Thema Feuer erwarten die Kinder von Mittwoch bis Freitag, 2. bis 4. Januar 2019 auf der Ökologiestation in Bergkamen-Heil.

An drei Vormittagen (jeweils 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr) probieren sie sich in der Kunst des Feuermachens. Ohne Streichhölzer und Feuerzeug wird ein Lagerfeuer entfacht, Punsch gekocht und Bratäpfel gegrillt. Im Schein des Feuers entstehen beim Schnitzen einfache Dinge wie Löffel und Schalen und natürlich werden auch spannende Geschichten erzählt.

Mitzubringen sind: regenfeste und warme Kleidung, Trinkbecher/-flasche und – wer hat – ein Messer zum schnitzen! Die Kosten für diese drei Ferientage betragen 45 Euro pro Kind. Durchgeführt wird die Ferienaktion von der Naturerlebnispädagogin Heike Barth und der Wildnispädagogin Sandra Bille. Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 18 Kinder begrenzt.

Anmeldungen noch bis Do, 20. Dezember bei Dorothee Weber-Köhling (02389-980913) oder [umweltzentrum\\_westfalen@t-online.de](mailto:umweltzentrum_westfalen@t-online.de).

---

**Es gibt noch einige wenige Eintrittskarten für Lieder und Geschichten am Kamin mit Mona & Co.**



Mona Lichtenhof,  
Dieter Dasbeck,  
Norbert Grüter und  
Ilka Weltmann

Am dritten Adventswochenende wird das Kamin-Ensemble mit Mona Lichtenhof, Ilka Weltmann, Dieter Dasbeck und Norbert Grüter im Trauzimmer des Standesamt der Stadt Bergkamen auftreten. Es sind auch noch, am Sonntag , 16. Dezember, um 11°°Uhr, eine kleine Anzahl von Plätzen zu belegen.

Die beiden Veranstaltungen am Samstag, 15. Dezember, um 16 Uhr und am Sonntag, 16. Dezember um 17 Uhr sind bereits ausverkauft.

Vor der Veranstaltung und während der Pause werden Getränken angeboten. Karten zum Preis von 12,- Euro können telefonisch (0172 – 97 22 575) oder per Mail [info@wohnmobihafen-bergkamen.de](mailto:info@wohnmobihafen-bergkamen.de) bei Detlef Göke reserviert werden.

---

# **Singen und Tanzen in der Adventszeit im Familienzentrum „Tausendfüßler“**

Unter dem Motto „Singen und Tanzen in der Adventszeit“ bietet das Familienzentrum „Tausendfüßler“ am Donnerstag, 29. November, um 14:30 Uhr ein musikalisches Treffen für alle Eltern und Kinder an. Die Aktion wird von der Musikpädagogin Sabine Mottog begleitet.

Mit viel Bewegung werden in dieser vorweihnachtlichen Runde altbekannte und neue Weihnachtslieder gesungen.

Um Voranmeldung, entweder persönlich im Familienzentrum oder telefonisch unter der Rufnummer 02306-80141, wird gebeten.

---

## **Bergkamen Metalized Volume 4 im Yellowstone**



Saint Serpent kommt zum Yellowstone.

Die Konzertreihe „Bergkamen Metalized“ im Jugendzentrum Yellowstone geht am kommenden Freitag, 23. November, in die vierte Runde.

Die Band Corroding Sun wurde 2014. Der Musikstil der Band besteht aus einer Mélange aus Hard Rock, Heavy Metal und Death Metal. Seit Ende 2015 spielte die Band auf diversen Festivals und veröffentlichte die Demo Songs „Only The Stars“ und „Final Dawn“. Ab Mitte 2017 begann die Band mit den Vorbereitungen für die Aufnahme ihres Debütalbums.

Die Band Saint Serpent besinnt sich auf die Grundzutaten aller Rocksongs: groovende Drums und riffbetonte Gitarren, aus denen dann der bandeigene Sound entsteht. Gespielt wird Stoner-Metal mit Punkrockattitude und musikalischen Einflüssen von Southern Rock bis Sludge. Dargeboten wird eine energiegeladene Rockshow mit Arrangements der härteren Gangart. 2016 wurde mit Tom (Immortal Scorn) der passende Mann am Mikro gefunden. Endlich als ausgewachsene Band unterwegs, wurden Songs eingespielt und

erste Gigs erfolgreich über die Bühne gebracht.

Skyconqueror sind eine klassische Heavy Metal Band, die im Frühjahr 1997 in der Nähe von Münster gegründet wurde. Im Februar 1998 wurde im Silmarillion in Werne der erste Auftritt zelebriert. Seit jener Zeit spielte die Band in wechselnder Besetzung in ganz Deutschland auf vielen Festivals.

Die Melodic-Metal Band Paranight stammt aus dem westfälischen Soest. Die Musik zeichnet sich durch harte Strophenriffs und melodische Refrains aus. In den fünf Songs der EP „Into the Night“ präsentieren die Soester reflektierende und sozialkritische Texte und Texte, die Anomalien der Psyche thematisieren. Die Symbiose aus Artwork, Musik und Text bilden die Basis für das Gesamtkunstwerk Paranight.

Der Eintritt beträgt 5 €. Beginn ist um 20.00 Uhr, Einlass bereits um 19.00 Uhr.

---

## **Liebevolle Geschenke selbstgemacht: Ein Workshop rund um Gewürze in der Ökologiestation**

Unter dem Motto „In der Kürze liegt die Würze“ kann man am Dienstag, 4. Dezember, in der Ökologiestation leckere Gewürzmischungen für Tee, Kuchen, Bratäpfel und Nussmischungen zubereiten. Gewürzmischungen und Pasten passend zu Fleisch, Fisch und Gemüse runden den Workshop ab und werden sofort in einer leckeren Abendmahlzeit verkostet.

Unter der Anleitung von Sabine Geisler wird alles mit Hilfe des Thermomix gemeinsam hergestellt, und jeder Teilnehmer nimmt nett verpackte Gläschen mit Gewürzmischung und Paste mit nach Hause. Dieser besonders genussvolle Abend in vorweihnachtlicher Atmosphäre beginnt um 18.00 Uhr und endet gegen 21.30 Uhr, kostet 42,00 Euro, einschließlich Seminarunterlagen und Rezepte, zusätzlich fallen 12,00 Euro für Lebensmittel und Gewürze an.

Informationen zur Dozentin erhält man unter [www.naturheilkunde-geisler.de](http://www.naturheilkunde-geisler.de). Eine Anmeldung ist bis zum 27. November unter 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) beim Umweltzentrum Westfalen möglich.

---

## **Kinderbereiche im Garten gestalten: Vortrag in der Ökologiestation**

Natur kommt im Siedlungsraum immer weniger vor. Kindern fehlt die Möglichkeit, Tiere und Pflanzen zu erleben. Das tägliche Naturempfinden im Hausgarten wird damit noch wichtiger. Peter Rogge zeigt am Dienstag, 27. November, Möglichkeiten auf, wie auch der kleinste Garten kindgerecht gestaltet werden kann.

Neben Beispielen und praktischen Tipps kann auch auf die individuelle Situation der Teilnehmer eingegangen werden. Eine Anmeldung für die zweistündige Veranstaltung, die um 19.00 Uhr beginnt und 5,00 € pro Teilnehmer kostet, ist bis zum 22. November unter 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) beim Umweltzentrum Westfalen möglich.

---

# Für Freunde der härtesten Klänge: Mixed Tunes im Yellowstone



Sleeping God aus dem östlichen Ruhrgebiet. Foto: Leif Gryden

Am kommenden Freitag, 16. November, laden Sleeping God und Fighting Chance zu einer bunten Party ein, die besonders Freunde härterer Klänge in all ihren Facetten ansprechen wird. Das Konzert im Soundclub des JZ Yellowstone wird in Zusammenarbeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Rahmen des Workshops „Konzertgruppe“ in Kooperation mit der Jugendkunstschule Bergkamen und Horror Business Records organisiert.

Der Abend wird durch nationale Hauptacts und Supports aus der Region abgerundet. Diverse Spielarten des Hardcore sind vertreten, mit Anleihen an die Musikstile Punkrock, Alternativerock und Metal.

Sonic Skies aus Hameln haben in diesem Jahr das Debüt "Drifter" veröffentlicht, welches sehr gut von der Musikpresse aufgenommen wurde. Die Band spielt auf den ersten Blick klassischen Metalcore, kann aber mit einer lange nicht dagewesenen Frische und hymnischen Melodien neue Akzente in der festgefahrenen Szene setzen. Nach einer kleinen deutschlandweiten Tour macht die sympathische Band nun Halt in Bergkamen, um sich hier mit einprägsamen Riffs und eindringlichen Texten dem Publikum zu präsentieren.

Sleeping God aus dem östlichen Ruhrgebiet haben schon öfter ein Gastspiel im Yellowstone gehabt. Seit Anfang letzten Jahres hat die Band an ihrem Debüt "Sad & Done" gearbeitet. Verstärkt durch einen neuen Bassisten hat sich Band weiterentwickelt. Die einzelnen Instrumente und Vocals haben nun mehr Raum. Sie pendeln zwischen dunklen, harten Passagen und zerbrechlichen Melodien, ohne die Post Hardcore-Einflüsse zu vernachlässigen. Die Band orientiert sich am Black Metal, wie auch am Doom. Abgerundet werden die Auftritte der vier Musiker durch eine mitreißende Performance.

Fighting Chance aus Dortmund sind ebenfalls keine Unbekannten im Soundclub. Die Dortmunder Szenegröße hat die Songs ihrer Debüt-CD "Lightsout, im Gepäck. Die fünf Musiker landen mit ihrem Mix aus mitreißender Hardcore-Euphorie und aggressiven Klängen einen Volltreffer.

Relations kommen aus Arnsberg. Ihr Debüt-Album „From Birth to Death“ besticht durch eine aggressive Mischung aus Up-Tempo-Parts, die sich mit stampfenden Grooves und düsteren Melodien abwechseln. Fans von Terror oder auch Nasty kommen hierbei voll auf ihre Kosten.

Dying Breed stammen aus Dillenburg. Sie eröffnen den Abend mit ihrem Melodic Hardcore, der sich durch melodische Riffs, wuchtige Drums und tiefgehende Lyrics auszeichnet. Mit dabei haben die fünf jungen Musiker ihre EP „World's Grave“.

Der Eintritt zu dieser Veranstaltung beträgt 5,00 €. Start ist um 20.00 Uhr. Die Türen zum gemütlichen Chillen öffnen sich bereits um 19.00 Uhr.

---

# Hip Hop: Der Deutsche Meister kommt aus Bergkamen!



Am vergangenen Wochenende fand die Deutsche Meisterschaft des DTHO Verbandes statt. Dort messen sich jedes Jahr verschiedenste Tanzgruppen, aus den Bereichen Hip Hop und Videoclip, miteinander. In verschiedenen Kategorien, wie Solo, Duo, Small Group und Formation, konnte man sich den Meistertitel ertanzen. Nachdem die Bergkamener Hip Hop Gruppe „WTB?!“, aus der Tanzschule Dancers Home, schon im August bei der Westdeutschen Meisterschaft, sich den Vize-Titel holen konnte, gab es dieses Mal Gold für die Bergkamener Tanzgruppe,

in der Kategorie Small Group (Gruppen bis 7 Tänzerinnen/Tänzer).

Somit geht der Deutsche Meistertitel nach Bergkamen!

Viele Stunden Training und Vorbereitungen haben sich gelohnt.

„Wir sind sehr glücklich und werden weiter hart trainieren um den Titel nächstes Jahr zu verteidigen zu können. Wir möchten aber auch in anderen Kategorien Erfolg haben und trainieren schon fleißig den Nachwuchs, der auch nächstes Jahr an den Start gehen soll“ (Rudi Boger, Trainer der Gruppe „WTB?!” und Inhaber der Tanzschule Dancers Home).

Die Tanzschule Dancers Home sucht immer Verstärkung für Ihre Meisterschaftsgruppen. Man sollte allerdings Tanz und - Auftrittserfahrung mitbringen. Wer aber erst anfangen möchte zu Tanzen, für den gibt es extra Kurse, bei denen alle willkommen sind.

---

## **Modellbahnausstellung der Eisenbahnfreunde erstmals in der Schützenheide und an zwei Tagen**



Hier wird eine neue Brücke gebaut!

Die Bergkamener Eisenbahnfreunde ziehen mit ihrer auch überregional bekannten Modellbahnausstellung um. Der Schacht III steht dafür nicht mehr zur Verfügung. Neuer Veranstaltungsort ist nun die Schützenheide. Und das erstmals an zwei Tagen, am Samstag, 1. Dezember, und Sonntag, 2. Dezember, jeweils von 11 bis 17 Uhr. Und weil ausgerechnet am 2. Dezember auch der Internationale Tag der Modelleisenbahn ist, kann eigentlich nichts mehr schiefgehen.

Eine Attraktion ist sicherlich eine H0-Anlage, auf der eine Brücke jede halbe Stunde von zwei digital gesteuerten Eisenbahnkränen montiert wird. Außerdem besteht die Möglichkeit für jeden, sich (gegen Gebühr) einscannen zu lassen und dann im Anschluss eine Figur von sich zu erhalten. Ein besonderes Bonbon sowie das Angebot an die Spur 0 und 1 Fans eigene Modelle auf einer Anlage fahren zu lassen.

Weiterhin bieten viele Händler und Hersteller neue und gebrauchte Modelle zu attraktiven Konditionen an. Auch der bekannte Kamener Modelleisenbahnhändler Modellbahn Union wird mit einem großen Stand präsent sein.

Am Sonntag ist Familientag mit Familienvergünstigungen und einer attraktiven Tombola! Die Bewirtung erfolgt durch die Gaststätte „Zur Schützenheide“.

Die Bergkamener Eisenbahnfreunde freuen sich über neue Mitglieder in allen Altersstufen. Clubabend ist immer mittwochs. Weitere Infos gibt es hier:  
<https://bergkamener-eisenbahnfreunde.jimdo.com/>