

# Auftritt und Bühnenpräsenz: Coaching für Sängerinnen und Sänger mit Jane Franklin



Jane Franklin

Am Samstag, den 22. März 25 gibt es an der Musikakademie Bergkamen ein Wiedersehen mit der renommierten Jazz-Sängerin Jane Franklin. Von 14:00 bis 17:00 Uhr coacht sie im Pestalozzihaus interessierte Sängerinnen und Sänger zum Thema Bühnenpräsenz und Ausstrahlung.

„Ist die Bühne ein normaler Ort?“ fragt Franklin.“ Am Anfang nicht, aber wir können sie erobern. In diesem Workshop geht es darum, die eigene Nervosität zu nutzen, um die Bühne für sich komfortabler zu machen! Fühle ich mich selbstbewusst? Und wenn nicht wie kann ich das ändern? Wie wirke ich auf das Publikum?

Wir arbeiten an unserer Wirkung auf das Publikum und der Präsentation unserer Songs. Ziel des Workshops ist ein besseres Selbstbewusstsein auf der Bühne und das gekonnte Vermitteln von Emotionen – abhängig von Stil und Inhalt der gewählten Musik.“

Jane Franklin hat für diesen Workshop ein Motto des Schriftstellers Oscar Wilde gewählt: „Be yourself; everyone else is already taken“.

Die Kosten für das 3- stündige Coaching betragen 30 Euro für externe Teilnehmer. Schülerinnen und Schüler der Musikschule zahlen 15 €

Anmeldungen nimmt die Musikschule Bergkamen entgegen, entweder online: [www.musikschule-bergkamen.de](http://www.musikschule-bergkamen.de) oder telefonisch unter der Nummer 02306 – 30 77 30.

---

**„Spontan, temporeich, aus dem Bauch heraus“: IMPRO 005 in studio theater bergkamen**



Impro 005. Foto: Roman Mensing

Seit über 25 Jahren lockt „Die ultimative Improshow“ von IMPRO 005 Zuschauerscharen in vollbesetzte Häuser. In Bergkamen macht die Gruppe nun auch Halt und präsentiert am Freitag, den 04.04.2025 um 20.00 Uhr im Studiotheater Bergkamen ihre einzigartige Show, in der das Publikum bestimmt, wohin die Reise geht!

Egal, wie absurd oder banal die Vorschläge sein mögen – das Improvisationstheater 005 macht dem Publikum eine Szene. Und was für eine! Die Ad-hoc-Inszenierungen sind umwerfend komisch, manchmal auch poetisch, in jedem Fall aber originell und sehenswert.

IMPRO 005 geizt nicht mit überraschenden Entwicklungen, skurrilen Charakteren und Einlagen zum Schmunzeln oder Ablachen und zieht somit Alt und Jung in den Bann. Das Kürzel „IMPRO 005“ steht als Markenzeichen für erfrischende und

temporeiche Kleinkunst-Unterhaltung auf professionellem Niveau. Das Publikum führt Regie und bestimmt mit seinen Vorgaben das Theaternü. IMPRO 005 setzt die Vorschläge der Zuschauer und Zuschauerinnen in Szene: spontan, temporeich, aus dem Bauch heraus und garantiert ganz anders, als man denkt.

**04.04.2025 / 20.00 UHR**

**IMPRO 005**

**„Die ultimative Improshow – Nichts ist unmöglich“**

**Studiotheater Bergkamen, Albert-Schweitzer-Str. 1, 59192**

**Bergkamen**

Tickets unter: [tickets.bergkamen.de](https://tickets.bergkamen.de) oder 02307/ 965 464

---

## **Bücher Beckmann stellt im BuchClub der Stadtbibliothek Bergkamen neue Romane vor**

Der BuchClub der Stadtbibliothek Bergkamen lädt am 26. März 2025 ab 19.30 Uhr *Bücher Beckmann aus Werne* in die Räumlichkeiten der Stadtbibliothek Bergkamen (Am Stadtmarkt 1, 59192 Bergkamen) ein. Susanne Weckermann und Hubertus Waterhuis von Bücher Beckmann stellen an dem Abend auf ihre tolle und kurzweilige Art Romane vor.

Dabei stehen die Frühjahrs-Neuerscheinungen von der Leipziger Buchmesse (27. – 30. März) ebenso wie die Bestseller der letzten Monate im Vordergrund. Besonders gespannt kann man auf die von Weckermann und Waterhuis präsentierten „persönlichen Schätze“ sein, die auch ihre Würdigung finden werden.

Der Eintritt zu dieser Veranstaltung ist frei. Die

Veranstaltung wird vom Förderkreis der Stadtbibliothek Bergkamen e.V. unterstützt.

Der 26.03. wird für die Stadt Bergkamen ein ganz besonderer Tag sein! An diesem Tag wird dem ab 17 Uhr im Ratstrakt tagenden Kulturausschuss der Stadt Bergkamen das Konzept des b3 für die Förderphase 2 des vom Land NRW geförderten Projektes „Dritte Orte. Häuser für Begegnung im ländlichen Raum“ vorgestellt. Dieses von der Bürgerschaft zusammen mit der Stadt getragene Projekt soll die Stadtbibliothek, den Stadtmarkt und die Räumlichkeiten der ehemaligen Volksbank am Stadtmarkt zu einem offenen, lebendigen und gemeinschaftlich getragenen b3 weiterentwickeln. Ein gelebtes Beispiel dieser Idee ist die Einladung des in der Stadtbibliothek verorteten BuchClubs an Bücher Beckmann für diese Veranstaltung

Der Buchclub der Stadtbibliothek ist ein jeweils am vierten Mittwoch im Monat stattfindender Treff von interessierten Lesenden, die sich über Bücher austauschen und sich gegenseitig tolle Buchtitel vorstellen, die sie gerne weiterempfehlen.

Mehr Informationen zum BuchClub finden sich im Internet unter [bibliothek.bergkamen.de/Treffs-Clubs/BuchClub](http://bibliothek.bergkamen.de/Treffs-Clubs/BuchClub)

Mehr Informationen zu Bücher Beckmann finden sich im Internet unter [buecher-beckmann.buchkatalog.de](http://buecher-beckmann.buchkatalog.de)

Mehr Informationen zum b3 finden sich im Internet unter [www.b3-bergkamen.de](http://www.b3-bergkamen.de)

---



# Reise-Comedy mit Nick Martin: Der Stoff aus dem Träume gemacht werden!



Nick Martin kommt  
nach Bergkamen.

In seiner Kult-Show zeigt Nick Martin mit verrückten, lustigen und emotionalen Geschichten, wie aus einer Lücke im Lebenslauf das größte Glück im Leben werden kann. Nick Martin lädt mit seinem Programm „Die geilste Lücke im Lebenslauf“ das Publikum am 15.03.2025 um 19 Uhr ins Studiotheater Bergkamen ein. Die Besucher\*innen werden die Welt auf eine völlig neue, humorvolle Art erleben!

Als 23-Jähriger hing Nick Martin seinen Vertriebsjob an den Nagel und kaufte ein One-Way-Ticket nach Mexiko. Voller Zweifel, Ängste, Neugierde, Naivität und keiner Idee, was ihm bevorstand, startete er seine Reise. Seitdem ist die Welt sein Zuhause. Nick bereist knapp 60 Länder auf 5 Kontinenten, wird angeschossen, ausgeraubt, verhaftet, durchsegelt auf dem Pazifik einen Hurrikan, ist als Schmuggler unterwegs und verdient ein paar Dollar als Stripper in Las Vegas. Geplant war ein Jahr

Weltreise. 6 Jahre später war er wieder da – mit der geilsten Lücke in seinem Lebenslauf! Eine Mischung aus Comedy, verrückten Reisegeschichten und einem verbalen Arschtritt in Sachen Inspiration. Es ist der Stoff, aus dem Träume gemacht sind.

2018 wurde er als Kultur- und Kreativpilot ausgezeichnet und hat mittlerweile über 90 Länder bereist und in sieben von ihnen gewohnt – darunter die Fidschis, Ecuador und Australien. Als Speaker, Spiegel-Bestseller Autor und Gründer der Travel Uni bewegt er Menschen dazu, über ihren Lebenslauf nachzudenken und ihre Träume zu verfolgen. Seit 2020 ermöglichen seine Adventure Days & Adventure Camps ausgewählten Teilnehmern, das Abenteuerleben hautnah zu erleben.

Seine Abenteuershow beginnt mit einem Einjahresplan, 20 kg Survival-Gepäck und naiver Neugierde: Was folgt, ist eine wilde Reise um die Erde, die Nick Martin wie ein Gummibär auf Ecstasy mit einer großen Portion Humor, Leidenschaft und mit unzähligen Bildern und Videos auf der Bühne nachstellt. Seine Abenteuershow ist mehr als Unterhaltung: Sie ist eine einzigartige Mischung aus Comedy, verrückten Reisegeschichten und einem motivierenden Appell, die eigenen Träume zu leben. Es ist eine Antithese zum klassischen Reisevortrag. Hier gibt es keine idyllischen Blümlein- und Sonnenuntergangsbilder, sondern 100% energiegeladenes Storytelling, das zum Lachen, Nachdenken und Träumen einlädt. "Die geilste Lücke im Lebenslauf" ist für alle, die sich auf unterhaltsame Weise inspirieren lassen, die Welt entdecken und ihren Horizont erweitern wollen.

***Veranstaltungsdauer ca. 3,5 Stunden***

**Sa. 15.03.2025 / 19.00 Uhr**

**Sonderveranstaltung mit Nick Martin**

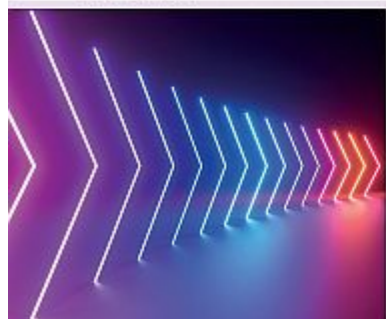
**Studiotheater Bergkamen, Albert-Schweitzer-Straße 1, 59192**

Bergkamen

Karten und weitere Infos unter: [tickets.bergkamen.de](https://tickets.bergkamen.de) oder  
02307/965-464

---

# Kultur on Tour – Ein Besuch bei Vincent van Gogh im Visiodrom Wuppertal



## Wir bringen Sie hin!

Gemeinsam mit anderen Kunstinteressierten steigen Sie in den Bus und fahren zu einer angesagten Kunstausstellung in der Umgebung. Das Kulturreferat bietet mit **Kultur on Tour** jedes Jahr im Frühjahr die Möglichkeit zum Besuch einer Ausstellung und organisiert den Transfer.

Ob Phoenix des Lumières, das Lichtkunstzentrum in Unna oder die aktuelle Ausstellung im Gasometer Oberhausen, es gibt viele sehenswerte Ziele, die Sie mit uns entdecken können!

**Anmeldungen unter 02307/965 300**

Am 28.03.2025 geht das Kulturreferat on tour und lädt zu einer ganz besonderen Kunsttour ein. Der Reisebus startet um 18.45 Uhr am Busbahnhof Bergkamen in Richtung Wuppertal zur neuen „Vincent van Gogh – Sehnsucht“ Ausstellung im Visiodrom.



Die neue immersive Show lädt ein, in die Welt des Künstlers einzutauchen und die Geschichten hinter seinen Werken neu zu erleben. In monumentalen Projektionen erwachen Werke wie „Sternennacht“ und „Sonnenblumen“ zum Leben, und verschmelzen auf der größten 360-Grad-Leinwand Europas.

Eine exklusive Führung durch die kleine Ausstellung und ein Spaziergang in luftiger Höhe auf dem „Skywalk“ (bei gutem Wetter) erwartet die TeilnehmerInnen ebenfalls. Die Führung findet außerhalb der normalen Öffnungszeiten statt.

Auf dem Rückweg geht es vorbei an den Lichtkunstwerken der Stadt Bergkamen. Auf der kleinen Rundfahrt wird die Gästeführerin allerhand Interessantes zu den einzelnen Kunstwerken und Lichtkunst erzählen. Gegen 23.30 Uhr endet die Tour wieder am Busbahnhof Bergkamen. Die Teilnahme an der Fahrt ist nur mit vorheriger Anmeldung möglich und kostet pro Person 25 €

(inkl. Eintritt und Busfahrt).

**Anmeldungen bitte unter 02307/965-300 oder per Mail an [k.petersdorf@bergkamen.de](mailto:k.petersdorf@bergkamen.de)**

**Tour zum Visiodrom Wuppertal „Vincent van Gogh – Sehnsucht“**

Kosten pro Person: 25 € keine Ermäßigungen möglich

28.03.2025 Abfahrt 18.45 Uhr am ZOB Bergkamen, Rückkehr ca. 23.30 Uhr

---

# **Kabarettveranstaltung mit**

# Wolfgang Trepper wird verschoben – Ersatztermin steht bereits fest!



Wolfgang Trepper.

Die geplante Kabarettveranstaltung mit Wolfgang Trepper am Freitag, den 07.03.2025 in Bergkamen kann krankheitsbedingt nicht stattfinden.

Die Veranstaltung wird am Freitag, den 05.09.2025 im Studiotheater Bergkamen nachgeholt.

Bereits gekaufte Eintrittskarten behalten ihre Gültigkeit. Die Rückgabe der Tickets ist möglich, entweder durch Zusendung an das Kulturreferat, Anne Mandok, Rathausplatz 4, 59192 Bergkamen oder durch persönliche Rückgabe nach Rücksprache mit dem Kulturreferat

**AUSFALL / VERSCHOBEN**

**Kabarett mit Wolfgang Trepper**

**Studiotheater Bergkamen, Albert-Schweitzer-Straße 1, 59192  
Bergkamen**

**ALTER TERMIN: 07.03.2025 / 20.00 Uhr**

**NEUER TERMIN: 05.09.2025 / 20.00 Uhr**

**Weitere Infos unter: 02307/ 965 464**

---

**Antenne Unna bestimmt  
weiterhin den Hörfunk-Markt  
im Kreis Unna**



Antenne Unna am Morgen-Moderatoren Arwed Karschuck und Sina Engler. Foto: TiFi Fotografie

Antenne Unna setzt seinen Erfolgskurs fort und bestätigt seine führende Position im Kreis Unna mit beeindruckenden Zahlen in der Elektronischen Medienanalyse 2025 I (E.M.A. NRW 2025 I). Mit wochentags rund 112.000 Hörern (Mo-Fr, gesamt) und einem herausragenden Marktanteil in der Zielgruppe der 14- bis 49-Jährigen übertrifft Antenne Unna deutlich die Wettbewerber.

Als langjähriger Marktführer behauptet sich Antenne Unna aktuell mit einem Marktanteil von 26,8% bei den Gesamthörern ab 14 Jahren. Besonders in der jüngeren Zielgruppe der 14- bis 49-Jährigen erreicht der Sender mit 31,0% einen deutlich höheren Marktanteil als seine Konkurrenten, darunter WDR2 mit 20,9%, 1LIVE mit 13,9% und WDR4 mit 7,6%.

In der Kategorie „Hörer gestern, 14-49 Jahre“ liegt Antenne Unna mit einer Reichweite von 34,9% klar vor den WDR-Sendern, wobei 1LIVE 19,2%, WDR2 27,2% und WDR4 8,7% erreichen. „Es zahlt sich aus, dass wir es ernst meinen mit der Nähe zu

unseren Hörern. Wir machen eben kein Radio aus dem Elfenbeinturm. Und wir begegnen unserem Publikum auf Augenhöhe“, freut sich Antenne Unna-Chefredakteur Thorsten Wagner mit seinem Team.

„Die herausragenden Ergebnisse verstehen die Radiomacher aus Unna als Herausforderung. Die führende Stimme in der regionalen Medienlandschaft zu sein, ist für sie Ansporn, immer noch ein bisschen besser zu werden. Das Antenne Unna-Team gibt alles, um auch künftig die erste Adresse für aktuelle Informationen und beste Unterhaltung zu sein“, heißt es in einer Pressemitteilung des Senders.

---

## **Bezaubernde Volksklänge mit Yusan Zillya im nächsten Klangkosmos Weltmusik**



Yusan Zillya. Foto  
Anastasiia  
Khlibnyk



Zu einem magischen Musikerlebnis, dass sich zwischen zwei Kulturen bewegt, lädt Yusan Zillya ein. Atemberaubend wird es am 24.03.2025 um 20.00 Uhr im Trauzimmer Marina Rünthe. Im kleinen Kreise treffen der krimtatarische Multi-Instrumentalist Djemil Karikov, seine Tochter Nial Khalilova und die ukrainische Sängerin und Schauspielerinnen Natalia Rybka-Parkhomenko aufeinander. Zusammen erschaffen sie ein einzigartiges Klangspiel der Emotionen. Dabei werden ukrainische und krimtatarische Volkslieder, Gedichten des türkischen Sängers und Dichters Aşık Veysel gegenübergestellt.

Das Trio Yusan Zillya verbindet krimtatarische und ukrainische Musiktraditionen zu einem kraftvollen Ausdruck kultureller Resilienz. Geprägt von Vertreibung und Krieg bewahren sie mit Liedern und Instrumenten wie Saz, Cello und Gesang das Erbe der Krimtataren – ein musikalisches Zeichen von Erinnerung und Hoffnung.

Nach internationalen Konzerten in Odessa, Lviv und anderen Städten der Ukraine sowie in Belgien und Norwegen, kommt das Trio nun aus der Ukraine nach NRW.

Djemil Karikov – Saz (Bağlama)

Nial Khalilova – Cello

Natalia Rybka-Parkhomenko – Gesang

[https://www.klangkosmos-nrw.de/detailsevent\\_58120.html](https://www.klangkosmos-nrw.de/detailsevent_58120.html)

**Klangkosmos Weltmusik**

**MO. 24.03.2025 / 20.00 UHR / Yusan Zillya (Ukraine)**

**Trauzimmer Marina Rünthe, Hafenweg 12, 59192 Bergkamen**

**Tickets und weitere Infos unter: [tickets.bergkamen.de](https://tickets.bergkamen.de) oder 02307/ 965 464**

**Diese Veranstaltungsreihe wird gefördert durch das Kultursekretariat NRW Gütersloh und dem Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen.**

---

# **„Bühne frei“ – Die erfolgreiche Konzertreihe der Musikschule Bergkamen für alle Instrumentalschüler**



Melanie Scharne.  
Foto: Musikschule

Die Konzertreihe „Bühne frei“ der Musikschule Bergkamen geht auch in diesem Jahr weiter und bietet kleinen und großen Instrumentalschülern die Chance, ihre musikalischen Fähigkeiten vor Publikum zu präsentieren. Seit über 10 Jahren finden die Konzerte 4–6-mal im Jahr statt und erfreuen sich großer Beliebtheit bei Schülern und Besuchern gleichermaßen. Die Konzerte bieten nicht nur eine wertvolle Bühne für junge Talente, sondern fördern auch das Selbstvertrauen und helfen den Schülerinnen und Schülern, Bühnenerfahrung zu sammeln. Dabei sind alle Instrumente willkommen – von Klavier und Gitarre über Geige bis hin zu Blasinstrumenten und Schlagzeug.

Einige Konzerte dieser Reihe haben Schwerpunkte, so zeigen bei „Bühne frei – Vokal“ ausschließlich Gesangsschülerinnen und -Schüler ihr Können. Auch ein Konzert, bei dem nur erwachsene Schüler musizieren, ist in Planung. „‘Bühne frei‘ ist für uns ein wichtiger Bestandteil unserer Musikschule. Mit dieser Konzertreihe möchten wir unseren Schülern die Möglichkeit geben, ihre musikalischen Fortschritte zu präsentieren und ihre Freude an der Musik mit einem Publikum zu teilen.“, sagt Melanie Scharne, stellvertretende Leiterin der Musikschule. Die Konzerte finden im Wolfgang-Fräger-Saal des Stadtmuseums Bergkamen, Jahnstr.31, statt und sind für alle Interessierten offen. Der nächste Termin ist Mittwoch, der 5.3.2025 um 19:00h. Weitere Termine finden Sie auf der Homepage der Musikschule Bergkamen: [www.musikschule-bergkamen.de](http://www.musikschule-bergkamen.de).

Der Eintritt ist kostenlos – jeder ist herzlich eingeladen, die Musik und das Engagement der jungen Künstler zu genießen!

---

**Rock & Pop: An der Musikakademie Bandinstrumente kennenlernen**



Benjamin  
Oppermann. Foto:  
privat

Am Samstag, den 15. März lädt Kursleiter Benjamin Oppermann im Albert-Schweitzer-Haus in Bergkamen Weddinghofen zur „Bandbox“ ein. Von 12:00 bis 15:00 Uhr vermittelt er das instrumentale „who is who“ der Rock/Popmusik.

„Wir sehen uns die Funktion und Spielweisen von Gitarre, Bass, Schlagzeug und Keyboard innerhalb einer Band einmal genauer an. Wir schauen wie ein Song eigentlich aufgebaut ist und spielen gemeinsam auf den Instrumenten. Vorkenntnisse braucht es nicht – einfach Offenheit und Spaß an Musik mitbringen“ sagt Benjamin Oppermann. „Inhalt des Workshops ist es auch herauszufinden, welches Instrument individuell passen könnte. Dafür ist es nie zu spät. Es gibt kein „falsch“, und los geht's!“

Die Kosten für den 3-stündigen Workshop betragen 33 Euro.

Anmeldungen nimmt die Musikschule Bergkamen entgegen, entweder online: [www.musikschule-bergkamen.de](http://www.musikschule-bergkamen.de) oder telefonisch unter der Nummer 02306 – 30 77 30

---

## 29. Theaterfestival am Samstag im Studiotheater



Das traditionsreiche Bergkamener Theaterfestival des Stadtjugendrings Bergkamen geht in die 29. Runde. Am Samstag, 1. März, stehen ab 12:00 Uhr wieder fast 200 junge Künstler und Künstlerinnen auf der Bühne des Studiotheaters und zeigen ihre Fertigkeiten. Den offiziellen Startschuss für die Veranstaltung gibt Bürgermeister Bernd Schäfer, der auch die Schirmherrschaft über das diesjährige Theaterfestival übernommen hat.

Auf der Bühne wird es anschließend einen breitgefächerten Genre-Mix zu bewundern geben. Kleine und große Theaterstücke, beschwingte Tanzvorführungen und spektakuläre Akrobatik –



entwickelt und eingeübt in den einzelnen mitwirkenden Einrichtungen.

„Auch in diesem Jahr bieten wir den Einrichtungen eine Bühne und ermöglichen den jungen Künstlern und Künstlerinnen mit ihren Fähigkeiten im Rampenlicht zu stehen.“, freut sich der Vorsitzende des Stadtjugendrings Christian Stork.

Kinder aus den Kindertageseinrichtungen Villa Kunterbunt, Sprösslinge, Funkelstein und Springmäuse führen die in den Gruppen selbst entwickelten Theaterstücke, Musikinszenierungen und Tanzaufführungen auf, wobei der Moderator des Clownteams Pompitz verbindend durch das Programm führt.

„Circusmusical“ lautet der Titel der Vorführung der Kita-Kinder des Familienzentrums Sprösslinge, die den Auftakt der Veranstaltung markiert. Im Laufe der Veranstaltung reihen sich dann die weiteren Kindertageseinrichtungen ein.

Mit dabei ist auch die Schreiberjugend, die gegen 15:00 Uhr den Abschluss der Veranstaltung mit ihrer 90-minütigen Inszenierung „Dance again!“ bilden.

Abgerundet wird das Programm durch die jungen Akrobaten aus dem Kinder- und Jugendhaus Balu, die spektakuläre artistische Partnerübungen vorführen und erstmals beim Theaterfestival auch ihre Fertigkeiten am Vertikaltuch präsentieren werden.

Karten für das Theaterfestival gibt es ausschließlich an der Tageskasse. Der Eintritt ist frei – allerdings wird um eine Spende gebeten. Für das leibliche Wohl sorgt die Cafeteria, die von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern der OGS der Preinschule und des Pfadfinderstamms Pendragon betrieben wird.

Weitere Informationen gibt es in der Geschäftsstelle des Stadtjugendrings im Kinder- und Jugendbüro (Rathaus, Zimmer 305) sowie unter 02307/965381.

<b>Zeiten</b>	<b>Name des Vereins</b>		<b>Titel</b>
<b>12:00</b>	<b>Eröffnung durch Herrn Schäfer</b>		
	<b>Städtisches Familienzentrum Sprösslinge</b>		<b>Circusmusical</b>
	<b>AWO Familienzentrum Springmäuse</b>		<b>Elmar</b>
	<b>AWO Familienzentrum Villa Kunterbunt</b>		<b>Trommeln und Tanz</b>
	<b>Umbau (Pause)</b>		
<b>13:45</b>	<b>Kinder- und Jugendhaus Balu</b>		<b>Artistik pur</b>
	<b>AWO Familienzentrum Funkelstein</b>		<b>Kinderlieder</b>
	<b>Kinder- und Jugendhaus Balu</b>		<b>Vertikaltuch</b>
	<b>Umbau (Pause)</b>		
<b>15:00</b>	<b>Schreberjugend</b>		<b>Dance again!</b>
	<b>Nach 45 Minuten eine 15 minütige Pause</b>		