

„Alles auf Liebe“: Bekannte Klavierkabarettistin Lucy van Kuhl zu Gast im studio theater bergkamen



Lucy van Kuhl. Foto: Thomas Radlwimmer

In Lucy van Kuhls neuem Programm „Alles auf Liebe“ geht es um nichts als die Liebe. Und Liebe so ganz alleine macht ja keinen Spaß. Deshalb nimmt sie ihre „Es-Chord-Band“ (Cello & Schlagzeug) mit auf die Bühne. Zu dritt präsentieren sie am Freitag, den 02. Februar 2024, um 20 Uhr im studio theater bergkamen viele neue Songs, kombiniert mit einem „Best of“ aus der bunten Palette von Lucys Liebesliedern.

Humorvoll, melancholisch, fröhlich. Lucy besingt auf ihre pointierte Art die vielen Gesichter der Liebe, mit jeder Menge

Ironie, Gefühl und natürlich einer Prise von „van kuhl'schem“ Sarkasmus.

Gegenstände verlieben sich, ein Ehepaar reflektiert bei der Silbernen Hochzeit über seinen Beziehungsstatus, die Kreuzfahrt eines Paares endet auf nicht vorhersehbare Weise und eine Ehefrau wünscht sich von ihrem Mann wieder mehr „Küsse ohne Kaviar“. Partner werden verflucht und angebetet, auf den Mond geschossen und vermisst.



Lucy van Kuhl & die „Es-Chord-Band“ setzen „Alles auf Liebe“ und präsentieren ihre kleinen und großen Tücken. Mal geht es um den Menschen, bei dem man sich zuhause fühlt, mal um die Melancholie, die man bei Trennungen spürt, mal um den ganz normalen Paar-Alltags-Wahnsinn.

Die „Es-Chord -Band“ besteht aus:

Lorenzo Riessler, Schlagzeug

Lorenzo Riessler wurde in Florenz geboren. Er verbrachte seine Kindheit in Köln, Freiburg und Florenz. Dann zog es ihn nach London, wo er 2019 seinen Masterabschluss am „London College of Music“ mit Bestnote machte.

Er ist mit seiner Band „Lorenzo Riessler Ensemble“ international unterwegs und spielt außerdem mit allerhand Jazz-Größen (u.a. Howard Levy, Jean-Louis Matinier, Michael Riessler, Pierre Charial).

Nenad Uskokovic, Violoncello

Nenad Uskokovic ist ein musikalischer Tausendsassa. Er wurde in Belgrad geboren, studierte in Detmold und erhielt ein Stipendium in Ulm. Nach zahlreichen internationalen Preisen im klassischen Bereich begann er, sich mit allen möglichen

Musikstilen auseinanderzusetzen. So tourt er in verschiedenen Ensembles durch die Welt, als Solist, im Duo oder in Kammerorchestern.

Seit er in Konstantin Weckers „Weltenbrand-Orchester“ mitspielt, begeistert er sich auch für deutsche Lieder. So kam die Zusammenarbeit mit Lucy van Kuhl zustande.

Fr. 02.02.2024 / 20.00 UHR

**Lucy van Kuhl & die „Es-Chord-Band“
„Alles auf Liebe“**

**studio theater bergkamen, Albert-Schweitzer-Str. 1, 59192
Bergkamen**

**Karten und weitere Infos unter: 02307 / 965 464 oder
tickets.bergkamen.de**

Terminvorschau 2024 auf einem Blick

Kabarett / Comedy

studio theater bergkamen / 20 UHR

02.02.2024 Lucy van Kuhl

08.03.2024 Arnulf Rating

12.04.2024 Jürgen Becker

24.05.2024 LaLeLu-a capella comedy

Freie Plätze in Gesundheitskursen der VHS Bergkamen

Es gibt noch freie Plätze in Gesundheitskursen der Volkshochschule Bergkamen:

Dagmar Lehmkuhl, Ernährungsberaterin und Vitamin-D Beraterin

hält am 01.02.2024, 18.00 Uhr, einen online Vortrag zum Thema „Die Kraft des Sonnen-Vitamins D- Warum 1000I.E. Vitamin täglich nicht ausreichen könnten“. Vitamin D ist ein lebenswichtiges Vitamin. Nur werden wir einerseits vor Risiken des Sonnenlichts gewarnt und sind aufgerufen, uns zu schützen, und andererseits werden wir vor den Gesundheitsrisiken des Vitamin D Mangels gewarnt, der wiederum durch einen Mangel an Sonnenlicht entsteht. Dies führt allgemein zu Verunsicherung und Verwirrung in der Bevölkerung.

Frau Lehmkuhl informiert in ihrem Vortrag umfassend über Risiken und Lösungen zu dieser Problematik. Am 15.02.2024 referiert Frau Lehmkuhl online zum Thema „Den Körper selbst entgiften“.

Im nächsten Kurs der VHS Bergkamen geht es eher dynamisch zu. Pound Fitness- „The Rockout Workout“®, das wohl aufregendste Ganzkörpertraining, das es in den letzten Jahren in die Kursräume der VHS geschafft hat. Es kombiniert Ausdauer-, Konditions- und Krafttraining zu Rock-, Pop- und Elektromusik. Die rhythmischen Bewegungen werden mit speziellen „Drumsticks“ ausgeführt. Gute Laune ist garantiert. Der Kurs beginnt am 02.02.2024 um 19.45 Uhr. Geleitet wird der Kurs von der gelernten Pound Trainerin Veronica Sternal.

Zwei weitere Vorträge, geleitet von der Ernährungsberaterin und ärztlich geprüfte Fastenleiterin Yvonne Hartman, beschäftigen sich mit den Themen „Lass die Pfunde los – wie nimmt man eigentlich ab?“ und „Heilfasten“.

Der Vortrag „Lass die Pfunde los – wie nimmt man eigentlich ab?“ am 06.02.2024, 18.00 Uhr, in der VHS richtet sich an Personen, die erfolgreich und nachhaltig abnehmen möchten. Frau Hartman gibt in ihrem Vortrag einen Überblick über die meisten Themen, die mit dem Abnehmen zusammenhängen und wie man mit kleinen Schritten eine große Veränderung herbeiführen kann.

Der Vortrag „Heilfasten“ wird zeigen, welche gesundheitlichen Vorteile das Fasten bietet und wie es durchgeführt werden sollte. Der Vortrag findet am 19.02.2024, 18.00 Uhr im VHS Gebäude „Treffpunkt“ statt.

Weitere Informationen und Kursinhalte können Sie der Homepage der VHS Bergkamen unter <https://vhs.bergkamen.de> entnehmen. Dort können Sie sich auch bequem online anmelden. Gerne berät Sie das VHS-Team auch persönlich und nimmt Ihre Anmeldungen während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 12.00 Uhr und montags und donnerstags von

14.00 – 16:00 Uhr oder telefonisch unter den Rufnummern 02307/284 952 und 284 954 entgegen.

Wege ins Gesundheitswesen: Digitale Informationsreihe zu Gesundheitsberufen für Eltern und Jugendliche



Älteren Menschen helfen, Kranke versorgen, Kinder auf die Welt bringen: im Gesundheitswesen gibt es viele wichtige Aufgaben und zahlreiche Berufe und Ausbildungsmöglichkeiten. Doch wie findet man den Beruf, der zu den eigenen Stärken und Interessen passt?

In der digitalen Informationsreihe „Wege ins Gesundheitswesen“ für Eltern und Schüler, die vom 26. bis 29. Februar von jeweils 18 bis 18.45 Uhr stattfindet, werden einige Gesundheitsberufe vorgestellt und viele Fragen geklärt.

Diese Berufe werden an folgenden Tagen vorgestellt:

Montag, 26. Februar: Ausbildung Pflegefachfrau/-mann und Ausbildung Pflegefachassistenz

Dienstag, 27. Februar: Ausbildung Physiotherapeut/in

Mittwoch, 28. Februar: Studium der Hebammenwissenschaft

Donnerstag, 29. Februar: Ausbildung Medizinische/r Fachangestellte/r und Ausbildung Zahnmedizinische/r Fachangestellte/r

Als Referenten lädt die Kommunale Koordinierungsstelle im Übergang Schule-Beruf des Kreises Unna Experten für die Ausbildung in der Pflege, Physiotherapie, (Zahn-) Medizinische Fachangestellte sowie zum Studium der Hebammenwissenschaft ein. Mit dabei sind auch Auszubildende und Berufstätige, die

aus erster Hand über typische Tätigkeiten, Erfahrungen und Herausforderungen des Berufs berichten.

Berufe mit Zukunft

Berufe im Gesundheitswesen sind immer essentiell. Insbesondere aber bei einer älter werdenden Bevölkerung wird Personal in der Pflege und anderen Bereichen immer gefragter. Dennoch ist der Fachkräftemangel riesig. „Wir möchten junge Menschen für diese Berufe begeistern, die so vielseitig sind und tolle Karrierechancen bieten“, so Madeleine John von der Kommunalen Koordinierungsstelle.

Um online über Zoom an den kostenlosen Veranstaltungen teilzunehmen, muss man sich lediglich über den Zugangslink einloggen. Diesen finden Sie hier oder über die Website der Kommunalen Koordinierung unter

www.kreis-unna.de/digitale_inforeihe. PK | PKU

„Too easy“ mit Alltours: Bergkamener ohne Geld nach Malle

von Andreas Milk

„It's so easy mit Alltours“ – der in die Jahre gekommene Slogan scheint immer noch zu stimmen. Ein bisschen „too easy“ sogar war es im Sommer 2022 für den Bergkamener Marco H. (Namen geändert), gemeinsam mit seinem Kumpel Adil K. nach Mallorca zu fliegen und eine Woche auszuspannen. Gebucht hatte H. die Reise für zwei Personen im Wert von knapp 2.200 Euro wenige Tage vorher via Check24 bei der Alltours Flugreisen GmbH. Die bekam zwar vor dem Abflug nicht einen einzigen Euro von dem reiselustigen Duo, duldete aber trotzdem den Trip der

beiden auf die Ferieninsel. Das ist umso erstaunlicher, weil Marco H. die Firma schon einmal um Reisekosten geprellt haben soll.

Jetzt saß er gemeinsam mit Adil K. im Kamener Amtsgericht auf der Anklagebank – wegen Betrugs. Zuerst erklärte Marco H., seine Mutter habe seinerzeit zugesagt, die Reise zu zahlen. Später im Prozess, als es um die Frage ging, ob der mehrfach vorbestrafte H. nochmal eine Bewährungschance kriegen soll, räumte er in einem strafmildernden Geständnis ein: Die Unterstützung seiner Mutter sei von Anfang an zweifelhaft gewesen. H. hatte damals eine Drogentherapie hinter sich. Der Mallorca-Flug sollte ihm wohl helfen, einen Neuanfang zu schaffen. Und Adil K.? Der fühlte sich eingeladen und war glücklich.

Strafrechtlich problematisch für Marco H.: Er steht inzwischen dreifach unter Bewährungsaufsicht. Seine Bewährungshelferin berichtete, H. halte Verabredungen ein; es gibt Pläne, sich eine neue Existenz in Kroatien aufzubauen, wo H.s familiäre Wurzeln sind. Der Kamener Richter verurteilte H. nun zu zwei Jahren Haft – ausgesetzt zur Bewährung. Dieses Strafmaß umfasst aber nicht bloß den ergaunerten Mallorca-Urlaub, sondern auch noch frühere Delikte. Sein Mitangeklagter Adil K. bekam in Sachen Mallorca keine Strafe – wohl aber eine Geldstrafe von 25 Tagessätzen à 10 Euro wegen eines betrügerischen Handyverkaufs. K. war – oder ist – spielsüchtig. Er hat sich Hilfe bei der AWO gesucht. Vorstrafen: keine.

Übrigens: Die ratenweise Zahlung des Reisepreises an Alltours läuft.

AWO-Familienzentrum Wackelzahn ist jetzt eine zertifizierte Literatur-Kita



Adriana Gumprich und Kim Greita haben die Zertifizierungsurkunde entgegengenommen.

Das Familienzentrum Wackelzahn Bergkamen hat sich vor 1 1/2 Jahren dazu entschieden, sich zur Literatur-Kita zertifizieren zu lassen. In dieser Zeit wurde ein eigenes Konzept entworfen, Fortbildungen absolviert und viele Angebote mit den Kindern umgesetzt. Auch die Stadtbibliothek in Bergkamen war als Kooperationspartner, Unterstützer und Begleiterin an der Seite der Einrichtung.

In dieser Zeit wurde gemeinsam mit den Kindern eine Kita-Bücherei erstellt, welchen demnächst an den Start geht. Außerdem wurde das Buch des Monats, welches erarbeitet und in der Bibliothek ausgestellt wurde, eingeführt. Viele weitere Aktionen mit Eltern und Kindern haben an Bedeutung gewonnen.

Während der Zertifizierung wurde schnell klar, dass der Einsatz von modernen Medien nicht weg zu denken ist und in das Konzept mit aufgenommen werden muss. Dies wird in den nächsten Schritten folgen.

Stellvertretend für die gesamte Einrichtung ist die Einrichtungsleitung (Adriana Gumprich) gemeinsam mit einer Mitarbeiterin (Kim Greita) zum LWL nach Vlotho gefahren, um das Konzept und die Arbeit vorzustellen und die Zertifizierung entgegenzunehmen.

**Tag der Diakonie in der
Martin-Luther-
Kirchengemeinde: Wie wichtig
es ist, dass Hilfe da ist**



Der Diakonieausschuss der Martin-Luther-Kirchengemeinde Bergkamen an der Fürbittenstele

„Die Kirche sollte Menschen helfen“, so ist es die Meinung vieler. Oft geschieht die Hilfe in Kirchengemeinden ohne viel Aufsehen – durch Seelsorgegespräche, in Begleitung von Einzelpersonen, durch Beratung und finanzielle Unterstützung. In der Martin-Luther-Kirchengemeinde beschäftigt sich der Diakonieausschuss mit den Anfragen und Hilfeleistungen. Die Mitglieder dieses Ausschusses wollen das, was oft im Verborgenen beraten und umgesetzt wird, vorstellen, weil es wichtig ist, dass Menschen in Notlagen Hilfe angeboten wird. Dazu haben sie den „Tag der Diakonie“ geplant am Sonntag, den 4. Februar.

Es wird für jede Altersgruppe und viele Interessengruppe etwas dabei sein. Eröffnet wird der Tag mit einem Gottesdienst um 10:30 Uhr im Gemeindesaal, bei dem die Diakoniefarrerin des Kirchenkreises Unna Anja Josefowitz die Predigt hält. Der Gottesdienst wird Möglichkeit bieten, die Handlungsfelder der Diakonie eigenständig zu erkunden – an Ständen wird es Informationen geben zu Beratungen in Notsituationen, dem Reiseangebot der Diakonie Ruhr-Hellweg, dem Besuchsdienst, den

Demenzkursen, der Trauerarbeit und der Seelsorgliche Begleitung.

Nach dem Gottesdienst lädt der Mittagstisch zum Essen ein. Angemeldete Personen dürfen das Angebot, zu dem normalerweise donnerstags eingeladen wird, an diesem Sonntag ausprobieren und die Gemeinschaft erleben (Anmeldung ist möglich: unter 02306/83056 bis zum 30.1.). Auch für Kinder wird es ein besonderes Programm geben – in der Kinderkirche, die ab 15 Uhr stattfinden wird, wird neben Popcorn und Kinderpunsch das Helfen Thema sein – ein Jugendlicher, der ehrenamtlich in der Gemeinde und bei dem THW tätig ist, wird von seinen Hilfseinsätzen erzählen und auch ein Fahrzeug des THW ausstellen. Zeitgleich wird das Cafe Käthe, das monatlich normalerweise mittwochs einlädt, sich vorstellen und zu Kaffee, Waffeln und Unterhaltung einladen. Die Büchertauschbörse ist in der Zeit nutzbar. Und ab 17 Uhr wird der Tag mit einer Lesung beschlossen. Gerahmt von Musik von Anja Osterkemper lesen Altbürgermeister Roland Schäfer und Regina Müller-Hinz Texte über das Helfen, und die Erfahrungen, die Menschen bei Hilfsangeboten sammeln und Texte der aus Bergkamen stammenden Autorin Christina Müller-Gutowski, die auch diakonisch als Ehrenamtliche tätig ist.

Die Stadtbibliothek wird Bücher zum Hereinlesen bereitstellen. Den ganzen Tag stehen die Türen am Martin-Luther-Zentrum offen und die Einladenden hoffen, dass jeder zu dem Angebot den Weg in die Preinstraße findet, das für ihn/für sie von Interesse ist und dass möglichst viele Menschen auf die diakonischen Tätigkeiten aufmerksam werden, denn die diakonische Arbeit der Gemeinde lebt von Menschen, die sich engagieren und für andere da sind.

Familientreffen vor Gericht: Buße für den Vater

von Andreas Milk

Ein Familientreffen unter denkbar unglücklichen Umständen: der Vater auf der Anklagebank – die geschiedene Frau und die Tochter als Belastungszeuginnen. Das Thema: eine gewaltvolle Auseinandersetzung.

Es ging um einen Vorfall im Juli 2022. Die Familie lebte noch in Bergkamen zusammen. Es kam zum Streit, weil die Tochter eine Shisha gekauft hatte. Erkan H. (Name geändert) soll – so sagt es die Anklage – einen Halter für Küchenrollen nach ihr geworfen, sie zu Boden gedrückt, ihr Mund und Nase zu gehalten haben. Schließlich habe er die junge Frau gegen eine Glastür geschubst. Sie erlitt dabei eine Verletzung durch ihr Nasenpiercing.

H. schilderte das Geschehen völlig anders. Seine Tochter habe ihn beleidigt, ihm ein Wasserglas an den Kopf geworfen – davon zeugt ein Foto, das eine Verletzung an der Stirn zeigt. Er selbst habe den Küchenrollenhalter geworfen, allerdings nur auf den Boden. Die Polizei sei gekommen, habe von ihm aber nichts hören wollen. Er sei aus der Wohnung geworfen worden, habe zwei Nächte im Auto schlafen müssen, schilderte er unter Tränen.

Über die H.s gibt es noch andere Gerichtsakten. Sie haben mit Gewaltschutzvorschriften zu tun. Die Familie war wohl schon im Sommer 2022 kaputt; Mutter und Tochter wollten, dass der Vater verschwindet. Der wiederum ist psychisch und körperlich schwer angeschlagen. Derzeit ist er arbeitsunfähig geschrieben.

Der Strafprozess in Kamen um die angebliche Attacke auf die

Tochter endete mit einer Verfahrenseinstellung gegen Geldbuße: 900 Euro in sechs monatlichen Raten soll H. zahlen – danach gilt der Fall als abgehakt.

Pflegende Angehörige in Bergkamen: Vortrag zu Pflegekassen und neurologischen Erkrankungen

Viele Angehörige kümmern sich um einen geliebten Menschen mit einer neuronalen Erkrankung. Die Selbsthilfegruppe „Pflegende Angehörige“ lädt für Montag, 29. Januar, bei ihrem Gruppentreffen zu einem Vortrag zu diesem Thema ein.

Bei dem kommenden Gruppentreffen wird die Pflegefachkraft Döner Demirci die verschiedenen Symptome der Erkrankungen Demenz, Alzheimer, Multiples Sklerose sowie Amyotrophe Lateralsklerose (ALS) aufzeigen. Zudem wird sie auch erläutern, welche Änderungen seit Anfang des Jahres für die Pflegekassen gelten und welche Auswirkungen dies für die pflegenden Angehörigen und die erkrankte Person hat.

Das Treffen findet um 15 Uhr im St. Elisabeth Gemeindehaus, Parkstraße 2a in Bergkamen-Mitte, statt.

Bei weiteren Anfragen steht Margret Voß von der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna, (K.I.S.S.) unter Fon 0 23 03 27 28 29 oder E-Mail: selbsthilfe@kreis-unna.de zur Verfügung. Alle Anfragen werden vertraulich behandelt. PK I PKU

Damen und Herren-Eishockey am Wochenende sehr erfolgreich: „Ausverkaufte Eishalle“ in Bergkamen



Die Bundesliga-Damen des EC Bergkamen gewinnen am Samstag und Sonntag beide Spiele gegen Amsterdam. Am Samstag gelang den Damen um Cheftrainerin Miriam Timm ein 2:1, und am Sonntag erzielten die Damen ein 3:2, womit alle 6 Punkte in Bergkamen blieben.

Die Landesliga-Mannschaft des ESV „Grizzlys“ Bergkamen bleibt weiterhin zu Hause „eine Macht“: Der Tabellennachbar aus Moers wurde verdient mit vor über 400 Zuschauern mit 6:3 besiegt, somit gewinnen die Grizzlys ihr zwölftes von 13 Spielen, überaus beeindruckend.

Am kommenden Freitag findet das letzte Hauptrundenspiel in Grefrath statt, Bulli ist um 20 Uhr. Grefrath hat ebenfalls wie die Bergkamener Grizzlys 12 Siege auf dem Tabellenkonto, so dass sich am letzten Spieltag vor den PlayOffs dort entscheidet, wer als Tabellenführer in die KO-Runde geht.

Durchaus spannend war es auch bei den Bezirksligisten der Bergkamener Grizzlys.

Im Derby bei den Eisadlern Dortmund konnte man knapp aber verdient mit 6:5 (2:2, 1:2, 3:1) gewinnen und festigte Tabellenplatz 3 hinter Soest und Wiehl.

Die U17 der Grizzlys verlor am Samstag morgen nach 6 siegreichen Spielen gegen Soest mit 1:9 und befindet sich punktgleich mit den Soester Bördeindianern auf Tabellenplatz 5.

So geht es am kommenden Wochenende weiter:

Freitag, 26.1.

Grefrath – Grizzlys Bergkamen (Landesliga), Bulli 20.00h

Samstag 27.1.

Hamm – Grizzlys U17, Bulli 10:30h

ECB-Damen – Mannheim Bulli 17:30h

Sonntag 28.1.

ECB-Damen – Mannheim Bulli 9:30h

Grizzlys Bergkamen (Bezirksliga) – Soest, Bulli 19:00h

Damen -Grizzlys-Damen, Bulli 20:30h

Informationsveranstaltung der Bürger-Energie-Genossenschaft Region Lippe-Seseke (LiSe iG) im Umweltzentrum Westfalen

Die Bürger-Energie-Genossenschaft Region Lippe-Seseke (LiSe iG) lädt herzlich zur Informationsveranstaltung ein, die am 31. Januar 2024 um 18:30 Uhr im Umweltzentrum Westfalen (Ökologiestation), Westenhellweg 110, in Bergkamen stattfinden wird.

Die LiSe iG freut sich darauf, Interessierte über ihre laufenden Projekte und zukünftigen Pläne im Bereich erneuerbare Energien zu informieren. Als zentrales Element der Veranstaltung wird der Geschäftsführer der GSW-Kamen, Bönen, Bergkamen, Jochen Baudrexel, einen Vortrag über die Bedeutung von Photovoltaik für die Energiewende halten.

Die Bürger-Energie-Genossenschaft Region Lippe-Seseke (LiSe iG) setzt sich seit Kurzem für die Förderung von erneuerbaren Energien in der Region ein. Die Veranstaltung bietet eine ausgezeichnete Gelegenheit, mehr über die Genossenschaft und ihre Visionen zu erfahren. Neben Informationen zu den ersten Projekten werden auch zukünftige Initiativen vorgestellt.

Die Informationsveranstaltung ist offen für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger. Um eine reibungslose Planung zu gewährleisten, wird jedoch um eine vorherige Anmeldung unter thomas.semmelmann@lise-buergerenergie.de gebeten.

Veranstaltungsdetails im Überblick:

Datum: 31. Januar 2024 Uhrzeit: 18:30 Uhr Ort: Umweltzentrum
Westfalen, Westenhellweg 110, Bergkamen

Anmeldung: thomas.semmelmann@lise-buergerenergie.de

Die Bürger-Energie-Genossenschaft Region Lippe-Seseke (LiSe iG) freut sich auf zahlreiche interessierte Teilnehmende und einen fruchtbaren Austausch über die Zukunft der erneuerbaren Energien in der Region.

Erfolgreicher Start für die Wasserfreunde beim 48. Neujahrsschwimmfest in Meschede



Am Sonntag, 21.01.24 sprangen die Schwimmer:innen der Wasserfreunde TuRa Bergkamen zum ersten Mal in diesem Jahr beim 48. Neujahrsschwimmfest in Meschede wieder ins Wasser. Von insgesamt 85 Starts konnten die Wasserfreunde 44 Medaillen sowie 3 Pokale mit nach Hause nehmen.

Allen voran zeigte Max Simon (*2012), der sich auf allen geschwommenen Strecken (je 50m Freistil, Rücken und Brust, 100m Lagen) Platz 1 sichern konnte, dass ihn die lange Verletzungspause leistungsmäßig nicht allzu weit zurückgeworfen hat und er nun langsam wieder zu seiner alten Form zurückkehrt. Auch Emma Gramse (*2013), die nach verletzungsbedingter Zwangspause endlich wieder ihren ersten Wettkampf bestritt, zeigte großen Ehrgeiz, der am Schluss mit viel Erfolg gekrönt wurde. Sie vergoldete mit tollen neuen Bestzeiten gleich 3 Mal über 50m Rücken, 50m Brust und 100m Lagen Ihre Leistungen und stand über 50m Freistil auf Platz 2. Noah Mo Krause (*2008) erschwamm sich 3x Gold (50m Freistil, 50 m Schmetterling, 100 m Lagen), wobei er seine persönliche Bestzeit über 50m Freistil noch einmal verbessern konnte. Zusätzlich zu den Medaillen erhielten die Drei noch einen Pokal für die punktbeste Leistung ihres Jahrgangs.

Lina Fließ (*2011) schwamm mit einer tollen neuen Bestzeit von 36,92 Sekunden über 50m Rücken auf Platz 1 und erkämpfte sich außerdem noch je 2x Silber und Bronze. Ebenso konnte Mila Fee Krause (*2011) den Wettkampf für sich mit je einer Gold- und Silber- sowie 2 Bronzemedailles als Erfolg verbuchen. Auch Ihr Zwillingsbruder Mika Tom erschwamm sich 1x den 2. Platz über 100m Lagen und einige neue Bestzeiten. Jan Luca Goly (*2010) stieg drei Mal auf den Startblock und krönte seine Leistungen mit 2x Gold und 1x Silber, teils mit neuen Bestzeiten. Laura Cieschowitz (*2008) kann mit ihren geschwommenen Zeiten ebenfalls sehr zufrieden sein, sie sicherte sich insgesamt 4x die Silbermedaille. Bei insgesamt 4 Starts konnte sich Smilla Panberg (*2010) je 1x Gold, Silber und Bronze und 2 neue Bestzeiten erkämpfen. Für seine Leistungen konnte sich Nevio Altemeier (*2011) mit 1x Silber und 1x Bronze belohnen. Finja-Marie Possovard (*2011) konnte sich neben einer Silbermedaille über 50 m Rücken über eine neue Bestzeit für 50m Freistil freuen. Auch Henriette Treinies (*2013), die hoch motiviert an den Start ging, konnte sich mit einer neuen Bestzeit über 50m Freistil die Bronzemedaille ergatteren. Ben Luca Spiekermann

(*2013) siegte über 50m Rücken mit einer tollen neuen Bestzeit und nahm zudem noch 1x Silber mit nach Hause. Lena Slaby (*2010) erschwamm sich 2 neue Bestzeiten und Lisa Marie Ebel (*2006) konnte ihre Zeiten auf den geschwommenen Strecken noch einmal bestätigen.

Bei den Nachwuchsschwimmer:innen war besonders Mila Murray (*2016) auf Erfolgskurs. Sie schwamm mit tollen neuen Bestzeiten gleich 2x auf Platz 1. Auch Leni Schröder (*2015) konnte sich mit einer neuen Bestzeit mit 1x Gold und 1x Silber belohnen und Carlotta Treinies (*2015) verbesserte ihre Zeiten über 50m Rücken und 50m Brust, wobei es dann letzten Endes trotzdem nicht zu einem Treppchenplatz gereicht hat.

Die Trainer Christian Fließ und Hanna Juds waren mit den Leistungen ihrer Schwimmer:innen sehr zufrieden und blicken optimistisch auf die nächsten Wettkämpfe.