

45 Medaillen für die Wasserfreunde TuRa Bergkamen beim Sparkassencup in Werl



Die jungen Wasserfreunde aus Bergkamen beim Sparkassencup in Werl.

Am vergangenen Wochenende starteten die Schwimmer der Wasserfreunde beim Sparkassencup und Jugendschwimmfest in Werl. 13 Schwimmerinnen und 6 Schwimmer zeigten dabei ihr Können auf der Kurzbahn und erschwammen sich 25 Goldmedaillen, 9 Silbermedaillen und 11 Bronzemedaillen.

Nevio Altemeier sicherte sich gleich dreimal Gold über 50m und 100m Rücken und 100m Freistil, sowie Silber über 200m Freistil. Aksaya Amirthalingam gewann Gold über 50m Rücken, Silber über 50m Freistil und Bronze über 100m Freistil. Lina-Julie Bracht erkämpfte sich über 50m Brust eine

Bronzemedaille. Gold gab es auch für Lisa Marie Ebel über 100m Schmetterling, Silber über 200m Lagen und Bronze über 50m Schmetterling. Lina Fließ schwamm sich über 100m Rücken auf Platz 1, über 100m Lagen und 100m Freistil auf Platz 2 und über 50m Brust auf den dritten Platz. Lysette Grieger bekam über 50m Brust eine Goldmedaille und über 100m Brust eine Bronzemedaille. Über 200m Freistil und 100m Rücken sicherte sich Lina Antonia Gruner Silber und über 100m Freistil Bronze. Elias-Noel Kaminski erschwamm sich über 200m Freistil den 1. Platz und über 200m Rücken und 100m Brust jeweils den 2. Platz. Zweimal auf Platz 1 schwamm Moritz Kneifel über 50m und 100m Freistil. Gleich viermal Gold bekam Daniel Lehmann über 50m und 200m Rücken und 50m und 100m Brust. Ebenfalls 4 Goldmedaillen gewann Saskia Nicoletti über 50m und 100m Brust, sowie über 50m Schmetterling und 100m Lagen. Justus Panberg erkämpfte sich über 100m Brust Platz 1 und über 50m Brust Platz 3. Eine Goldmedaille sicherte sich auch Max Gregor Schäfer über 50m Schmetterling. Emma Schmucker schwamm über 200m Rücken auf Platz 1 und gleich zwei Mal über 50m und 100m Rücken auf Platz 3. Lia Schröder erkämpfte sich über 50m Brust eine Bronzemedaille. Thalia Simon sicherte sich ebenfalls eine Bronzemedaille über 200m Freistil. Auch auf Erfolgskurs schwamm Ann-Kathrin Teeke und gewann 4 Goldmedaillen über 50m, 100m und 200m Rücken, sowie über 100m Freistil.

Die TuRaner Schwimmer rundeten den Wettkampf mit 40 hervorragenden persönlichen Bestzeiten ab. Unter anderem verbesserte sich Aksaya Amirthalingam über 50m Brust um gleich 5,07 Sek., Laura Sophie Ebel über 50m Rücken um 3,45 Sek. und Lisa Marie Ebel über 200m Lagen gleich um 7,37 Sek.

Stolz auf ihre Leistung konnte auch Lina Fließ sein, die sich über 100m Lagen um 4,09 Sek. und über 100m Rücken um 4,58 Sek. verbesserte. Um 10,26 Sek. schneller schwamm Lina Antonia Gruner über 200m Freistil. Elias-Noel Kaminski schwamm über 200m Rücken sogar gleich 1:12,18 Min. und über 200m Freistil 12,02 Sek. schneller. Eine tolle Leistung zeigte auch Smilla

Panberg, die über 50m Freistil 10,07 Sek. und über 100m Brust 4,11 Sek. schneller schwamm und Max Gregor Schäfer, der sich über 50m Schmetterling um 7,25 Sek. verbesserte. Ebenfalls sehr erfolgreich verbesserte sich Lia Schröder über 50m Rücken um 6,02 Sek. und über 50m Freistil um 12,55 Sek.

Wieder einmal konnten Trainer Lucas Polley und Christian Fließ stolz auf ihre Mannschaft sein.

Zwei TuRaner erfolgreich bei dem Internationalen Schwimmfest in Solingen!



Kevin-Noah Kaminski und Marco Steube

Am letzten Samstag im Februar ging es für zwei Aktive der Wasserfreunde Tura Bergkamen in das Sportbad nach Solingen.

Kevin-Noah Kaminski und Marco Steube haben ihr Ziel fest im Blick, die DJM in Berlin. Am 10. Mai 2020 ist Stichtag, bis dahin müssen beide die Pflichtzeit von 25,54 sec. ihrer Paradestrecke in 50m Freistil, auf einer 50m Bahn nachweisen.

Im letzten Lauf des 50m Freistil-Wettkampfes gingen beide Schwimmer hochmotiviert an den Start. Marco Steube erreichte, mit einer persönlichen Bestzeit von 25,92sec., als zweiter das Ziel und wurde in der offenen Wertung mit einer Silbermedaille belohnt. Kevin-Noah Kaminski schlug in einer tollen Zeit von 26,17 sec. als dritter an und ergatterte sich in der offenen Wertung eine Bronzemedaille.

Nach der Mittagspause ging es mit dem 50m Schmetterlingswettkampf weiter. Marco Steube schmetterte in einer hervorragenden Zeit von 28,28 sec. ins Ziel und erlangte den 3. Platz in der offenen Wertung. Kevin-Noah Kaminski absolvierte seinen Start mit einer neuen persönlichen Bestzeit von 28,35 sec.

Beiden Aktiven ist ein sehr guter Saisonstart auf der 50m Bahn gelungen. Jetzt heißt es, weiter hart trainieren und weitere 50m Bahn Wettkämpfe besuchen. Alle TuRaner drücken den Beiden die Daumen für eine Teilnahme in Berlin.

**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 durchzuschmausen 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

Volleyball beim TuS Weddinghofen: Anfängergruppe sucht Mitstreiter!

Anfang Juni 2019 wurde vom TuS Weddinghofen eine neue Volleyballgruppe für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren neu eingeführt. Hierfür sucht die Gruppe aber noch Mitstreiter!

In der Gruppe werden die Kinder für die Jugendvolleyballmannschaften des TuS Weddinghofen ausgebildet, um die erfolgreiche Jugendarbeit des TuS Weddinghofen im Bereich Volleyball weiter fortsetzen zu können. Auch in dieser Altersgruppe ist es möglich, am Jugendspielbetrieb des Westdeutschen Volleyballverbandes auf Kleinfeldern teilnehmen zu können.

Volleyball unterstützt die Fähigkeiten der Kinder. Es fördert die Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit. Außerdem werden die Teamfähigkeit und die soziale Kompetenz gefördert.

Für die Leitung des Trainings ist Yeliz Kurt zuständig, die schon seit Jahren erfolgreich Jugendmannschaften des TuS Weddinghofen betreut. Das Training wird von der Übungsleiterin kindgerecht aufgebaut. Im Vordergrund stehen Koordination und der Umgang mit dem Volleyball.

Stattfindet das Training in der Turnhalle 1 des Gymnasiums Bergkamen. Jeden Donnerstag von 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr haben interessierte Kinder die Möglichkeit kostenlos reinzuschnuppern. Auch die Eltern sind herzlich eingeladen, sich ein Bild von der Trainingsarbeit zu machen.

Eltern, die ihre Kinder für diese Sportgruppe des TuS Weddinghofen anmelden möchten, können die Geschäftsführerin des TuS Weddinghofen, Ellen Wiemhoff, unter der Tel. Nr. 02307 67874 sowie Heinz Wiese (Fachwart Volleyball TuS Weddinghofen) Tel. Nr. 02307 69185 kontaktieren.

Alle weiteren Informationen unter:

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

SuS Oberaden ehrte engagierte Sportabzeichenprüfer: Günter Ebeling seit 55-Jahren dabei



Ehrung verdienter Sportabzeichenprüfer des SuS Oberaden. Foto: Andreas Schlüter

Am vergangenen Dienstag trafen sich die Prüfer/innen vom Sportabzeichentreff SuS Oberaden zum alljährlichen Informationsabend in der Gaststätte Olympia. Dort wurden den Prüfern/innen, von der Leiterin des Sportabzeichentreff Dagmar Schlüter, die aktuellen Änderungen und Anforderung zum Sportabzeichen 2020 mitgeteilt.

Auch wurden Termine für die Disziplinen im Bereich Walking und Radfahren festgelegt. An diesem Abend wurde Ingrid Reinke für

ihre 35-jährige Prüfertätigkeit und Günter Ebeling für seine 55-jährige Prüfertätigkeit geehrt. Nach acht Jahren Tätigkeit als Prüfer wurde schweren Herzens Siegmund Lemke verabschiedet. Jedoch bleibt er dem SuS noch für die Abnahme in den Kindergärten erstmal erhalten.

Der Abend endete mit einem gemütlichen Essen.

2020: Das Jahr der Spenden beim TuS Weddinghofen 1959 e.V.

Das neue Sportjahr 2020 steht beim TuS Weddinghofen 1959 e.V. unter dem Zeichen der Spende. Der Verein möchte die Kinderkrebshilfe Unna, welche sich für die Forschung und die Unterstützung von krebsbetroffenen Familien und Kindern einsetzt, fördern. Die Kinderkrebshilfe ist ein Teil der Deutschen Krebshilfe.

Der TuS Weddinghofen 1959 e.V. möchte dieses Jahr auf seinen Veranstaltungen für Spenden werben. Dazu erhält jede Sportgruppe des Vereins eine eigene Sammeldose, in die die Mitglieder nach Belieben Spenden einwerfen können. Um das Thema aber auch in den Ort zu tragen möchte der Verein verschiedene Veranstaltungen zusätzlich durchführen, an denen ebenfalls für das Projekt geworben wird.

Am Ende des Jahres wird dann Bilanz gezogen und das gesammelte Geld an die Kinderkrebshilfe Unna übergeben. Alle Informationen zur Kinderkrebshilfe Unna und der Aktion unter:
kinderkrebshilfe-unna.de | tus-weddinghofen.de | Tel.:
0230767874

Fußballschiedsrichter in Unna/Hamm – Schiedsrichterausbildung auf einem guten Weg

Auf einem guten Weg ist der Schiedsrichterausschuss im Kreis Unna/Hamm mit seinem Lehrgang für neue Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter, der am Dienstag, 10. März, 19.00 Uhr, im Vereinsheim von Rot-Weiß Unna beginnt. Bisher haben sich aus dem gesamten Kreisgebiet 18 Interessenten gemeldet, die die Ausbildung zum Schiedsrichter absolvieren möchten.

An sechs Ausbildungstagen werden die Nachwuchsreferees dann durch den Lehrstab des heimischen Kreises auf die Prüfung in Theorie und Praxis vorbereitet, die am Freitag, 27. März, 18.00 Uhr, in Holzwickede durchgeführt wird.

Die Vereine können mögliche Interessenten bis zum Lehrgangsbeginn bei Heiko Rahn, Beisitzer im Kreisschiedsrichterausschuss, rahn@flvw-unna-hamm oder bei jedem anderen Mitglied des Kreisschiedsrichterausschusses, anmelden. Nähere Infos gibt es auch unter www.flvw-unna-hamm.de/schiedsrichter.

Wie ein Workshoptag beim TuS Weddinghofen 1959 e.V.

Das neue Jahr ist schon beinahe zwei Monat alt und der TuS Weddinghofen startet mit einem neuen Workshoptag voll durch. Wie bereits fast zur Tradition geworden, findet am 29. Februar ein neuer Workshoptag statt. Ab 11 Uhr besteht die Möglichkeit, in der Turnhalle der Pfalzschule, Pfalzstraße 94, die verschiedenen Angebote auszuprobieren. Zur Auswahl stehen: Faszien-Training, Pound, Hoppers, Volleyball für Kinder und Entspannung.

Die Angebote im Überblick:

Faszien Training:

Das Training verbindet dabei klassische Yoga- sowie Pilates Übungen, aber auch hochintensive Ganzkörperübungen um das Herzkreislauf- System anzuregen.

Hoppers:

Hüpfe mit speziellen Federschuh durch die Halle und erlerne spannende Choreographien. Der Spaßfaktor ist garantiert!

Pound:

Pound verbindet einen Ganzkörper-Workout mit Aerobic, Pilates, Tanz und Herz-Kreislauf- Training. Mit zwei Drumsticks, die je Stick 250 Gramm wiegen, schlägt man im Takt der Musik und führt so Übungen durch.

Entspannung:

Raus aus dem Alltagsstress steht bei der Entspannung im Vordergrund. Verschiedene Entspannungsverfahren werden vermittelt.

Die Teilnahme am Aktionstag ist selbstverständlich kostenfrei und der TuS Weddinghofen 1959 e.V. lädt alle Interessenten herzlich ein, unsere Angebote auszuprobieren.

Alle weiteren Informationen unter:

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

Gemeinsam ist man stark! – Junge Wasserfreunde belegten beim Kids-Cup in Lünen den 2. Platz



Spaß hatten sie auch, die jungen Wasserfreunde beim Kids-Cup in Lünen.

„Gemeinsam ist man stark „, denn genau um dieses Wir-Gefühl

ging es bei der ersten Runde des Kids-Cup.

Am 15. Februar startete im Lippebad Lünen die erste Runde des Kids-Cup 2020. Bei diesem mal etwas anderem Wettkampf, ging es um Teamgeist und der Freude am Schwimmsport. Nicht allein, sondern als Team gingen die kleinen TuRa'ner an den Start.

Der Wettkampf ist extra für die Kleinen, die an diesem Tag ganz große Sportler sind. Denn der kindgerechte Wettkampf richtet sich speziell an 6-9 jährige (Jg. 2011 – 2014) Mädchen und Jungen, die gemeinsam in Staffeln, Teamausdauer und Kombinationsschwimmen an den Start gingen. Der Wettkampf hat extra eine kurze Wettkampfdauer, damit die Kinder nicht überfordert werden.

Voller Vorfreude starteten sieben Schwimmerinnen und Schwimmer für die Wasserfreunde. Nevio Altemeier, Aksaya Amirthalingam, Lina Fließ , Mika Krause, Mila Krause, Mika Rinne (alle Jg. 2011) und Max Simon (Jg. 2012). Insgesamt mussten die Kinder 7 mal ihr Können unter Beweis stellen. In den Disziplinen 4 x 25m Kraul, 4 x 25m Kombi, 4 x 25m Brust, 6 x 25m Lagenbeine, 4x 25m Rücken, 6 x 25m Lagen und 200m Team-Ausdauer schwammen fünf Mannschaften gegeneinander.

Besonders aufregend ist immer die letzte Disziplin, denn hier schwimmen vier Kinder gemeinsam acht Bahnen Freistil. Beendet ist der Wettlauf, wenn das letzte Kind das Ziel erreicht hat. Dann erst wird die Zeit gestoppt. Unter großer Anfeuerung ihrer Mannschaft und einer tollen Leistung erreichten hier die TuRa'ner einen 2. Platz. Bei 6 der 7 Disziplinen landete der Verein auf dem 2. Platz und in der Lage 4 x 25m Rücken durften sich die Kinder über einen 1. Platz freuen.

In der Gesamtwertung erzielten die Kinder einen super 2. Platz und sind mit nicht mal einer Minute Differenz nur knapp am 1. Platz vorbei. Am Ende des Wettkampfes waren alle, besonders die Trainer Kathi Polley und Lucas Polley, ganz stolz auf ihre Kleinen doch ganz großen Schwimmer.

1. Damenmannschaft der Wasserfreunde TuRa Bergkamen mit vielen Bestzeiten in der Südwestfalenliga



1. Damenmannschaft der Wasserfreunde TuRa Bergkamen.

Am vergangenen Samstag nahmen neun Damen der Wasserfreunde TuRa Bergkamen mit vielen neuen Bestzeiten am Deutschen Mannschaftswettbewerb im Schwimmen (DMS) – Südwestfalen auf der Kurzbahn in Bochum teil, wobei es für die Schwimmerinnen Lisa Marie Ebel, Nina Pehle, Thalia Simon, Lina Antonia Gruner und Emma Schmucker die erste Teilnahme an diesem Wettbewerb waren.

Der Wettkampf ist in zwei gleiche Abschnitte mit jeweils 17 verschiedenen Strecken eingeteilt. Hierbei wird die Ausdauer und Kondition der einzelnen Schwimmerinnen, die teilweise 5 Strecken geschwommen sind, bis an ihre Belastungsgrenze beansprucht.

Für die Wasserfreunde starteten Lara Boden (200 und 400 Freistil), Lisa Marie Ebel (50, 100 und 200 Schmetterling sowie 400 Lagen), Lina Antonia Gruner (200 und 400 Freistil), Sasika Nicoletti (50, 100 und 200 Brust, 50 Schmetterling und 400 Lagen), Nina Pehle (100 und 800 Freistil), Victoria Reimann (50, 100 und 200 Brust, 50 Freistil und 200 Lagen), Emma Schmucker (100 und 200 Rücken und 200 Lagen), Thalia Simon (50, 100 und 1500 Freistil und 100 Lagen), Ann-Kathrin Teeke (50, 100 und 200 Rücken sowie 100 und 200 Schmetterling) und Jana Vonhoff (100 Lagen und 50 Rücken).

Trotz der erreichten höheren Punktzahl in Höhe von 9489 als die im vergangenen Jahr in Höhe von 8239 schafften die Wasserfreunde aufgrund der sehr starken Konkurrenz den Klassenerhalt in der Südwestfalenliga leider nicht.

Der Trainer Christian Fließ war mit der tollen Leistung seiner Mannschaft aufgrund der sehr vielen neuen erschwommenen Bestzeiten sehr zufrieden und setzte sich gemeinsam mit der Mannschaft das Ziel, im nächsten Jahr wieder in die Südwestfalenliga aufzusteigen.

**Kurs für Laufeinsteiger –
„Fit werden und bleiben“**



Foto: Laufftreff SuS Oberaden

Der Laufftreff des SuS Oberaden lädt wieder zu einem Kurs für Laufeinsteiger. „Im Gegensatz zu den vergangenen Jahren haben wir diesen Kurs neu konzipiert und werden viele neue Aspekte einfließen lassen, um alle Teilnehmer zum Erfolg zu führen“, so Laufftreffbetreuer Andreas Worch. Los geht es am Sonntag, 29. März, um 10 Uhr am Sportheim an der Preinstraße.

Für diesen Kurs wirbt der Laufftreff mit folgendem Text:

„Kennt Ihr das, die Hose zwick, das Treppensteigen fällt auch nicht mehr so leicht, es läuft einfach nicht mehr rund. Der Körper braucht Bewegung, aber der innere Schweinehund schickt einen wieder zurück auf die Couch.“

Wir wollen Abhilfe schaffen und das dauerhaft.

In einem 12-wöchigen Training werdet Ihr wieder die Fitness erreichen, die Ihr Euch wünscht. Danach laden wir Euch herzlich ein, bei unserem ganzjährigen Laufftreff dabei zu sein.

Wir starten mit sehr kurzen Laufeinheiten, so dass JEDER mitmachen kann.

Wir setzen einen ganzheitlichen, gesundheitsorientierten

Ansatz um, so dass wir nicht nur laufen, sondern auch das Thema Ernährung, Gymnastik, Laufstil und vieles Weitere berücksichtigen.

Die Kursgebühr beträgt 15€ für den gesamten Zeitraum. Wenn Ihr den gesamten Zeitraum dabei seid, gibt es zum Abschluss ein Laufshirt für Euch (vielleicht ja eine Nummer kleiner als jetzt).

Weitere Details werden wir in einer Infoveranstaltung am 12.03.2020 um 19:00 Uhr vorstellen und stehen natürlich für Fragen zur Verfügung.

Auch erfahrende Läufer sind herzlich willkommen und können sich über unsere weiteren Angebote informieren.

Ort: Sportheim Oberaden, Preinstraße 14, 59192 Bergkamen

Der Kurs startet ebenfalls dort, am 29.03.2020 um 10:00 Uhr und danach jeden Sonntag zur gleichen Uhrzeit (29.03. – 21.06.2020).

Für die Urlauber in der Ferienzeit gibt es kleine Hausaufgaben, damit Ihr den Schwung nicht verliert.

Wir freuen uns auf Euch! Macht mit, werdet fit

Solltet Ihr vorab schon Fragen haben, könnt Ihr diese gerne an folgende E-Mail schicken:

lauftreff@susoberaden-la.de“