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
Facebook | Instagram

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 Federschuhen 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 Flüß , 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 Südwesfalenliga



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 Nicolei (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 Flüß 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 Südwesfalenliga aufzusteigen.

Kurs für Laufeinsteiger – „Fit werden und bleiben“



Foto: Lauftreff SuS Oberaden

Der Lauftreff 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 Lauftreffbetreuer Andreas Worch. Los geht es am Sonntag, 29. März, um 10 Uhr am Sportheim an der Preinstraße.

Für diesen Kurs wirbt der Lauftreff mit folgendem Text:

„Kennt Ihr das, die Hose zwickt, 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 Lauftreff 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“

Leichtathleten feiern 10-jähriges Bestehen des FLVW Fitnessparks Bergkamen

Die Bergkamener Leichtathletikvereine/ -abteilungen waren sich vor 10 Jahren einig, dass man die im Bergkamener Stadtgebiet vorhandenen Laufstrecken katalogisiert und miteinander vernetzt. Auch beim Fußball- und Leichtathletikverband Westfalen war man von dieser Idee begeistert und half bei Erarbeitung von Kartenmaterial und beim Anschub gemeinsamer Aktionen.



Entstanden ist daraus der FLVW Fitnesspark Bergkamen, in dem sich die Vertreter der Bergkamener Leichtathletikvereine regelmäßig zu Fragen der Leichtathletik austauschen, Ausbildungsmaßnahmen für Übungsleiter planen und einen jährlichen Sternlauf zu einer der Bergkamener Sportanlagen organisieren.

In 2020 feiert die Gemeinschaft der Leichtathleten das 10-jährige Bestehen und wird den diesjährigen Sternlauf, der in Mitte, Weddinghofen, Rünthe und Oberaden startet, in der Marina Rünthe enden lassen.

Vor Ort ist dann der TLV Rünthe für die Organisation verantwortlich, der den Läuferinnen und Läufern aus den Bergkamener Stadtteilen einen herzlichen Empfang bereiten wird.

Starkes Auftreten der

Wasserfreunde beim 48. Junioren- und Jugendschwimmfest in Herringen



17 Schwimmerinnen und 13 Schwimmer der Wasserfreunde TuRa Bergkamen starteten am Sonntag den 9.2. bei den WaSpo Herringen in Hamm. Über einen wahren Medaillenregen und viele persönliche Bestzeiten freuten sich nicht nur die Aktiven, sondern auch Trainer Lucas Polley und Christian Flüß.

Die Wasserfreunde räumten 35 Medaillen ab, davon 15 Gold-, 9 Silber- und 11 Bronzemedaillen.
Im kindgerechten Teil des Wettkampfes nahmen die Nachwuchstalente der Jahrgänge 2013/2014 teil. Erik Forst (2013) sicherte sich eine Gold- und 2 Silbermedaillen, Philipp ten Vennen (2013) eine Goldmedaille, eine Silbermedaille und 2 Bronzemedaillen und Karla Treese (2013) eine Bronzemedaille.

Timo Wortmann (2013) kämpfte sich erfolgreich durch 4 Starts.

Beim 2. Teil des Schwimmfestes gingen die Jahrgänge 2012 – 2000 an den Start. Gold holten sich hier mit persönlichen Bestzeiten Julian Noel Bracht (2006) über 100m Brust, Elias Noel Kaminski (2009) über 100m Lagen, Victoria Reimann (2004) über 100m Brust, 100m Rücken, 100m Freistil und 100m Lagen, Emma Schmucker (2008) über 100m Rücken und 100m Lagen, Max Simon (2012) über 50m Rücken und 50m Freistil und Ann-Kathrin Teeke über 100m Rücken, 100m Schmetterling und 100m Freistil.

Silber gab es für Julian Noel Bracht (2006) über 100m Lagen, Lina-Julie Bracht (2008) über 100m Brust, Elias Noel Kaminski (2009) über 100m Brust, Mila Fee Krause (2011) über 50m Freistil, Emma Schmucker (2008) über 100m Schmetterling und Max Simon (2012) über 50m Brust.

Bronze erkämpften sich Nevio Altemeier (2011) über 50m Rücken, Julian Noel Bracht (2006) über 100m Freistil, Lina-Julie Bracht (2008) über 100m Lagen, Lina Antonia Gruner (2009) über 100m Lagen, Elias Noel Kaminski (2009) über 100m Rücken und 100m Freistil, Emma Schmucker (20028) über 100m Freistil und Lia Schröder (2012) über 50m Freistil.

Tolle persönliche Bestzeiten erzielten außerdem Lysette Grieger (2010) über 50m Brust, David Josef Helal (2009) über 100m Rücken und 100m Freistil, Sofia Helal (2010) über 50m Brust und 50m Rücken, Mika Tom Krause (2011) über 50m Rücken, Mila Fee Krause (2011) über 50m Rücken und 50m Freistil, Justus Panberg (2008) über 100m Brust, Thalia Simon (2006) über 100m Rücken und 100m Lagen und Alicja Tomczak (2009) über 100m Brust.

Ein erfolgreiches Schwimmfest, das auf weitere tolle Saisonerfolge hoffen lässt.

Oberadener Handballer wählen Anfang März

Die Handball-Abteilung des SuS Oberaden lädt für Sonntag, 8. März, zur Jahreshauptversammlung ein. Die Veranstaltung findet ab 10 Uhr in der Römerberghalle statt. Neben den Berichten gibt es auch Wahlen, unter
anderem zum 1. Abteilungsleiter, dem 1. Geschäftsführer sowie dem 1. und 2. Kassierer.

Anträge für die Jahreshauptversammlung sollten bis zum 16. Februar beim Geschäftsführer per Post oder Mail (gf@sus-o.de) eingereicht werden, damit auf der Jahreshauptversammlung darüber abgestimmt werden kann.

Auch die Jugend trifft sich Anfang März zur Jahreshauptversammlung. Der Nachwuchs hat den Termin auf Freitag, 6. März 2020, 19 Uhr im Jugendraum festgelegt.

Zu beiden Veranstaltungen freuen sich der Abteilungs- und Jugendvorstand über zahlreiche Besucher.