Meerjungfrauen im Hallenbad Bönen

Die GSW veranstalten am Samstag, 17. März, zum zweiten Mal einen ganz besonderen Event im Hallenbad in Bönen. Dank spezieller Flossen können Kinder und interessierte Erwachsene an diesem Tag zur Meerjungfrau werden.

Es finden zwei Kurse, um 10:30 Uhr und um 13:00 Uhr, statt. Die Kurse dauern etwa zwei Stunden und bestehen aus den Modulen Anfängerflosseln und Workshop. Der Preis für dieses Meerjungfrauen-Erlebnis beträgt 69,00 Euro. Die Leihgebühr für das Meerjungfrauenkostüm ist in dem Preis enthalten. Der Eintrittspreis für das Hallenbad muss jedoch extra bezahlt werden. Dieser beträgt für Kinder 2,60 Euro und für Erwachsene 4,20 Euro. Zu der Veranstaltung kann man sich online auf der Webseite des Anbieters unter www.sauerland-nixen.de anmelden.

Das Meerjungfrauenkostüm besteht aus einer sogenannten Monoflosse und einer "Fischhaut", die bis über die Hüfte gezogen wird. Mit schillernden Schwanzflossen gleitet man wie eine Meerjungfrau durchs Wasser. Die Sportart eignet sich für alle sicheren Schwimmer zwischen 6 und 99 Jahren. Man sollte jedoch mindestens das Schwimmabzeichen "Seepferdchen" besitzen.

Bürgermeister ehrt die in 2017 erfolgreichen

Sportlerinnen und Sportler

Bergkamens Bürgermeister, Roland Schäfer, hat für Freitag, 2. März, 19 Uhr, wieder heimische Sportlerinnen, Sportler und Mannschaften in den Treffpunkt an der Lessingstraße eingeladen, um sie für die im vergangenen Jahr erbrachten sportlichen Leistungen zu ehren.



Lucas Liß im Dress des Nationalteams

Erwartet werden die Vertreter von 6 Mannschaften und 22 Einzelsportlerinnen/Einzelsportler die an Nationalen und Internationalen Meisterschaften teilgenommen haben.

Radsportler Lucas Liß ist dabei sicherlich das bekannteste Gesicht unter den heimischen Sportlern. Leichtathletin Julia Ritter/TV Wattenscheid kann aufgrund eines Länderkampfes in Frankreich leider nicht teilnehmen.

Geehrt werden als Anerkennung für den Breitensport auch Erwerber von Sportabzeichen, die in 2017 zum 40x die geforderten Leistungen erbracht haben.

Eine besondere Rubrik füllen in diesem Jahr Schiedsrichter aus unterschiedlichen Sportarten aus, die für Bergkamener Vereine im Einsatz sind oder in Bergkamen wohnen.

Freuen darf man sich auf Nicole Hertrich von den Bergkamener Bären, die aktuell von den Olympischen Spielen zurückgekehrt ist und dort als eine der Hauptschiedsrichterinnen das Endspiel im Dameneishockey zwischen den USA und Kanada geleitet hat.

TuRa Bergkamen: Frederike Milz und Jana Schwantner im Westfälischen Landesfinale

Am vergangenen Wochenende fanden die Westfälischen Landesmeisterschaften im Rope Skipping in Bielefeld-Brackwede statt. Insgesamt kämpften 13 Sportlerinnen und Sportler in ihren Altersklassen um die Titelvergabe. Auch TuRa Bergkamen schickte zwei Springerinnen ins Rennen.

Frederike Milz (Jahrgang 2005) belegte mit insgesamt 1.316 Punkten den dritten Platz der Gesamtwertung. In der Disziplin "Speed 30" schaffte sie 66 Sprünge in 30 Sekunden. In 180 Sekunden glänzte sie mit 318 Seildurchschlägen. Jana Schwantner (ebenfalls Jahrgang 2005) platzierte sich mit 1.283 Punkten auf dem 4. Rang. Auch sie zeigte in den "Speed-Disziplinen" ihre Stärke ("Speed 30"= 62 Sprünge, "Speed 180"= 278 Sprünge). Die Wettkampfwertung vervollständigten die Disziplinen "Double Under 30" und "Single Rope Freestyle".

Für beide TuRanerinnen war es der erste Start bei den Landesmeisterschaften, beide sammelten wertvolle Erfahrungen für ihre weitere Wettkampfkarriere.

Step-Aerobic Schnupperstunde beim TuS Weddinghofen

Kommenden Donnerstag, dem 1. März ist es wieder soweit: Eine neue Schnupperstunde Step-Aerobic findet beim TuS Weddinghofen statt. In der Zeit von 19:00 bis 20:00 Uhr bietet die Übungsleiterin, Heike Berentz, die Möglichkeit, Step-Aerobic näher kennenzulernen und auszuprobieren. Dazu lädt der TuS alle Interessierten herzlich in die Turnhalle der Pfalzschule in Weddinghofen ein.

Bei Rückfragen rund um das Angebot, steht Geschäftsführerin Ellen Wiemhoff unter Tel.: 02307 67874 oder via ellen.wiemhoff@tus-weddinghofen.de. Alle weiteren Infos zur den Angeboten auf tus-weddinghofen.de oder auf Facebook.







Selbsthilfeangebot für Frauen: Gymnastik nach Brustkrebs

Es gibt sie schon viele Jahre: die Frauengymnastik nach Brustkrebs. Es ist ein Selbsthilfeangebot, das dem Austausch und auch der regelmäßigen Bewegung dient. Für erkrankte Frauen ist es eine große Hilfe bei der Krankheitsbewältigung. Interessierte sind herzlich willkommen.

Neue Teilnehmerinnen sind sehr erwünscht und herzlich eingeladen, bei den Gruppentreffen teilzunehmen: Die Gruppe trifft sich jeden Mittwoch um 16 Uhr im Gymnastikraum des Katharinen-Hospitals, Obere Husemannstraße 2 in 59423 Unna.

Anleitung durch Sporttherapeutin

Eine erfahrene Sporttherapeutin unterstützt die Gruppe. Die Teilnahme erfolgt über eine ärztliche Verordnung im Rahmen der Reha Sportverordnung. Weitere Auskünfte erteilt die Geschäftsstelle des Sportvereins für Behinderte und Nichtbehinderte Unna e.V. "Auf geht's", Anita Sinner unter Tel. 0 23 03 / 222-30 oder per E-Mail an info@aufgehtsunna.de.

Infos gibt es auch bei der Kontakt- und Informationsstelle für

Selbsthilfegruppen im Gesundheitshaus in Unna, Massener Straße 35. Ansprechpartnerin ist Margret Voß, Tel. 0 23 03 / 27-28 29, E-Mail: margret.voss@kreis-unna.de. Alle Informationen werden vertraulich behandelt. PK | PKU

32 Medaillen für Wasserfreunde in Kamen

Zwölf Schwimmerinnen und Schwimmer der Wasserfreunde TuRa Bergkamen starteten sehr erfolgreich beim 42. Kamener Hallenschwimmfest und 38. Kamener Minischwimmfest. Gemeinsam erschwammen sich die TuRaner 32 Medaillen und 35 persönliche Bestzeiten.



Auf dem Foto sind hinten Trainer Lucas Polley, Thalia Simon, Mareen

Brech und vorne Elias-Noel Kaminski, Piet Weppler, Yannick von der Heide

und Chiara Morawski zu sehen.

Yannick von der Heide (Jg.2009) erhielt Je eine Goldmedaille über 100 und 200m Freistil sowie 50m Rücken, eine Silbermedaille über 100m Rücken zudem eine Bronzemedaille über 50m Brust; Josephine Borowski (Jg.2009) je eine Goldmedaille über 50 und 100m Brust sowie 50m Freistil; Mareen Brech (Jg.2007) je eine Goldmedaille über 50m Rücken und 100m Freistil sowie eine Silbermedaille über 50m Schmetterling; Alexa Haase (Jg.2004) eine Goldmedaille über 200m Lagen zudem je eine Silbermedaille über 50 und 100m Brust sowie 50m Freistil; Piet Weppler (Jg.2008) eine Goldmedaille über 50m Freistil, je eine Silbermedaille über 200m Freistil und 50m Rücken sowie eine Bronzemedaille über 100m Brust; Viktor

Kotulski (Jg.2006) eine Goldmedaille über 200m Brust und eine Silbermedaille über 50m Brust; Ian Jared Wefers (Jg.2009) eine Goldmedaille über 50m Freistil und eine Silbermedaille über 100m Brust; Kaan Aydin (Jg.2008) eine Goldmedaille über 100m Rücken und eine Bronzemedaille über 50m Freistil; Elias-Noel Kaminski (Jg.2009) je eine Silbermedaille über 200m Freistil und 50m Rücken; Chiara Morawski (Jg.2006) je eine Bronzemedaille über 100 und 200m Freistil, 50m Schmetterling sowie 100m Lagen und Thalia Simon (Jg.2006) eine Bronzemedaille über 50m Rücken.

Tessa Nüsken komplettierte die erfolgreiche Mannschaft und schwamm zweimal nur knapp am Treppchen vorbei.

Neuer Kangoo-Jump Kurs beim TuS Weddinghofen

Am Donnerstag, 22. Februar, bietet sich eine neue Gelegenheit, Kangoo Jump bekommt beim TuS Weddinghofen 1959 e.V. einen zweiten Kurstag. Dieser ist nötig geworden, um ein breiteres zeitliches Angebot für Interessierte und Teilnehmer an zu bieten.

Der neue Kurs findet immer zwischen 20 Uhr und 21 Uhr in der Turnhalle der Pfalzschule statt. Natürlich startet auch dieser Kurs mit einer Schnupperstunde zum Ausprobieren.

Mit Kangoo-Jump kann eine etwas andere Sportart ausprobiert werden, die sowohl anspruchsvoll ist, aber auch jede Menge Spaß macht. Interessierte können am 22. Februar um 20 Uhr in die Turnhalle der Pfalzschule, Bergkamen kommen und 60 Minuten kostenfrei reinhüpfen. Dickere, über den Knöchel reichende Socken und gute Laune sind die einzigen Voraussetzungen, die

Lauftreff Bergkamen bietet wieder einen Laufkurs für Einsteiger an

Auch in diesem Jahr bietet der Lauftreff Bergkamen wieder einen Laufkurs für Einsteiger an. Der Kurs ist für Menschen, die in den Laufsport einsteigen möchten oder für Wiedereinsteiger, die eine längere Pause hinter sich haben. Nach dem 10 wöchigem Training ist es das Ziel, eine ganze Stunde am Stück joggen zu können. Es beginnt mit wiederkehrenden Laufintervallen von wenigen Minuten und Gehpause.

Die Teilnehmer treffen sich erstmals (in Sportkleidung) am Sonntag. 4. März, um 10:00 Uhr an der Preinstraße 14 vor dem Jugendheim Yellowstone in Bergkamen-Oberaden.

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Gebühren werden nicht erhoben.

Ein vorheriger Checkup beim Hausarzt wird empfohlen, bei Beschwerden dringend angeraten, damit gesundheitlich nichts gegen ein Lauftraining spricht.

Ausgebildete Lauftrainer übernehmen die Betreuung und begleiten die Teilnehmer durch den Laufkurs und darüber hinaus. Im Vordergrund steht ein gesundheitsorientiertes Training, ein kommunikatives Miteinander und der Spaß am gemeinsamen Laufen.

Fragen zum Lauftreff beantwortet Heinrich Niemietz unter

Wasserfreunde starten erfolgreich in Dortmund

Vier Schwimmerinnen und Schwimmer der Wasserfreunde TuRa Bergkamen nahmen erfolgreich am TuRa 36. Dortmunder Schwimmfest auf der Langbahn teil.



Auf dem Foto sind vorne Jana Vonhoff, Ann-Kathrin Teeke und hinten Felix Wieczorek, Tobias Jütte sowie Maximilian Weiß zu sehen.

Sie erschwammen sich gemeinsam sechs Medaillen und acht persönliche Bestzeiten.

Ann-Kathrin Teeke (Jg.2000) erhielt in der Wertung 2000 und älter je eine Silbermedaille über 50 und 100m Rücken sowie eine Bronzemedaille über 100m Freistil. Felix Wieczorek (Jg.2002) holte eine Silbermedaille über 50m Rücken und eine

Bronzemedaille über 50m Freistil und Maximilian Weiß (Jg.2002) eine Silbermedaille 50m Freistil.

Jana Vonhoff schwamm über 50m Rücken mit persönlicher Bestzeit um 3/100 nur einen Wimpernschlag am Treppchen Treppchen vorbei.

Somit konnte Trainer Tobias Jütte wieder sehr zufrieden mit den guten Leistungen seiner Schwimmer sein.

Hallensportfest der Kinderleichtathletik in Bergkamen

Am kommenden Sonntag, 18. Februar, beginnt um 11 Uhr in der Friedrichsberg-Sporthalle das erste Hallensportfest der Leichtathletik für Kinder mit alternativen Wettkampfformen. Ausrichter ist die TuRa Bergkamen Turn- und Leichtathletikabteilung.

Die Sportlerinnen und Sportler der Altersklassen U12, U10 und U8 können sich als Team in unterschiedlichen Disziplinen messen. Auf dem Zeitplan stehen u.a. eine Sprintstaffel, ein Hochweitsprung, ein Medizinballstoßen und ein abschließender Team-Biathlon. In jeder Mannschaft, die sich auch aus vereinsübergreifenden Sportlern zusammensetzen kann, starten 6-11 Kinder. Insgesamt werden ca. 100 Kinder von heimischen Vereinen erwartet.

Kinder-Fußballtag an der Gerhart-Hauptmann-Grundschule

Am 19. Februar führt die Firma Future Sport an der Gerhart-Hauptmann-Grundschule einen Kinderfußballtag durch. Darauf freuen sich 30 Mädchen der 3./4. Klassen. Sie werden unter Anleitung von qualifizierten Trainern abwechslungsreiche und interessante Trainingseinheiten (8.00 – 13.00 Uhr) absolvieren. Die Trainingseinheiten sind eine willkommene Ergänzung des schulischen Sportunterrichts. Vielleicht kann bei dem einen oder anderen Kind die Freude und das Interesse am Fußballsport durch die Erfahrung bei diesem Angebot geweckt werden.

Die Schule dankt den Sponsoren PH Automobile, AUTOteam, Brokmann GmbH, PIZZA Haus, Platanenapotheke, Vereinsausstattung24.de, NENTWIG IMMOBILIEN, ALPIN Kraftfahrzeugtechnik, Physiotherapie Althöfer und Zinke GbR, Müller & Stock, Trauringstudio Goldgalerie, Heinrich Schmucker e.K. und der Fahrschule Kepp für ihre Unterstützung,