

Geräte-Training beim TuS Weddinghofen 1959 e.V

Der TuS Weddinghofen 1959 e.V. lädt alle Interessierten ein, das Geräte Training in der DMT-Halle der ehemaligen TÜV-Nord Akademie, Kleiweg 10, auszuprobieren.

Hier bietet der TuS die Möglichkeit, unter professioneller Anleitung zweimal die Woche an Geräten zu trainieren. Dabei liegt die maximale Teilnehmerzahl bei zehn Personen. Dies ist nötig um eine effektives Training zu ermöglichen.

Keine überfüllten Fitnessstudios, keine Wartezeiten:
effektives Training.

Das Angebot findet immer montags und freitags von 18.00 Uhr-
20.00 Uhr statt.

Ist die Neugier geweckt? Alle Informationen auf tus-weddinghofen.de, auf Facebook, oder telefonisch unter 02307 – 67874.

Neue Schnupperstunde beim Kangoo-Jumps: Zu Ende gehüpft und doch nicht vorbei!



Anschnallen und große Sprünge machen, das ist Kangoo Jump

Am Freitag, 7. September, bietet sich eine neue Gelegenheit, Kangoo Jump beim TuS Weddinghofen 1959 e.V. auszuprobieren. Nach zehn erfolgreich gehüpften Stunden, in denen verschiedene kürzere wie auch längere Choreographien gehüpft wurden, ist es wieder Zeit zu schnuppern.

Es kann eine etwas andere Sportart ausprobiert werden, die sowohl anspruchsvoll ist, aber auch jede Menge Spaß macht. Interessierte können am 7. September um 18 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 mitgebracht werden sollten.

Neue Fußball-Schiedsrichter gesucht – bis in die Bundesliga: Ausbildung startet am 18. September

Der Fußball-Kreis Unna/Hamm startet ab Dienstag, 18. September, einen neuen Anwärterlehrgang. Gesucht werden Interessenten, die Spielleitungen im Kreis Unna/Hamm oder auch auf Verbandsebene wahrnehmen möchten oder es wie Rene Kunsleben/TuS Lohuserholz-Daarberg bis in die Fußballbundesliga schaffen möchten.

Aktuell ist der heimische Kreis mit Lukas Sauer/FC TuRa Bergkamen als klassenhöchstem Schiedsrichter in der Regionalliga vertreten. Aber auch in der Westfalen-, der Landes- und der Bezirksliga sind Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter aus Unna/Hamm im Einsatz und leiten dort ihre Spiele.

Der Anwärterlehrgang findet in der Mensa der Regenbogenschule in Bergkamen-Rünthe statt und endet am Montag, 01. Oktober 2018, mit einer Prüfung in Theorie und Praxis.

Meldungen nehmen die heimischen Fußballvereine entgegen und auch die Mitglieder des Kreisschiedsrichterausschusses stehen bei möglichen Fragen zur Verfügung.

Ein Überblick aller Schulungstermine kann auf www.srunnahamm.de eingesehen werden.

Freie Plätze bei Schwimm- und Fitnesskursen in den Hallenbädern Bergkamen und Kamen

Intensive Fitnessseinheiten oder Schwimmen für Anfänger – für alle ist noch etwas dabei. Die GSW haben noch wenige Restplätze in ihrem Kursprogramm in den Hallenbädern Bergkamen und Kamen frei.

. Für die Fitnessinteressierten bietet sich dabei besonders der BEboard-Kurs im Hallenbad in Bergkamen an. Immer dienstags um 18.30 Uhr oder 19.00 Uhr kann man bei dem anstrengenden Fitnesskurs ohne Ende Kalorien verbrennen. Interessant dabei: das Gleichgewicht auf dem einem Surfbrett ähnlichen „Beboard“ zu halten ist gar nicht so einfach, erhöht aber die Effektivität der Übungen. Wer es etwas ruhiger angehen möchte, für den ist der Kurs „Aqua Rücken Fit“ donnerstags um 19.30 Uhr genau richtig. Auch hier sind noch Restplätze frei, genauso wie im Schwimmkurs am Samstag um 9:00 Uhr oder 11:00 Uhr.

Im Hallenbad in Kamen bieten die GSW noch Plätze im Aufbaukurs zum Erlangen des bronzenen Schwimmabzeichens an. Dieser findet freitags um 17.15 Uhr statt. Anmelden kann man sich direkt auf der Internetseite der GSW unter gsw-freizeit.de oder auch telefonisch unter 02307 978 222. Auf der Webseite erhält man zudem weitere Informationen zum Kursprogramm und den jeweiligen Kursen.

Schulungsabend der Fußball-Schiedsrichter

die Schiedsrichterkameradschaft Kamen/Bergkamen führt am Montag, 13. August, ihren ersten Schulungsabend in der Spielzeit 18/19 durch.

Die Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter treffen sich im Sportheim am Römerbergstadion in Oberaden und starten um 19.00 Uhr zu ihrem informellen Austausch.

Nach über 15 Jahren wieder eine Stadtmeisterschaft im Tennis

Nach einer Pause von über 15 Jahren haben sich die Bergkamener Tennisvereine auf die erneute Ausrichtung einer Stadtmeisterschaft in Bergkamen geeinigt.

Gespielt wird dabei eine offene Stadtmeisterschaft im Seniorenbereich, die in der Zeit vom 23. bis 26. August auf den Platzanlagen von TuRa Bergkamen und TV Bergkamen 79, ausgetragen wird.

Anmeldungen können online über www.mybigpoint.de oder tennis-bergkamen@web.de erfolgen.

Als Meldeschluss ist der 16. August vorgesehen, bevor es dann am 17. August im Clubhaus von TuRa Bergkamen zur Auslosung kommt.

Fußballfabrik von Ingo Anderbrügge zu Gast beim SuS Oberaden



Foto: Fußballfabrik

Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene – alle fußballbegeisterten Mädchen und Jungen im Alter von 5 bis 15 Jahren können sich auf den Besuch der Fußballfabrik von Ex-Bundesligaprofi und UEFA-Cup-Sieger Ingo Anderbrügge beim SuS Oberaden freuen.

Vom 12. bis zum 14. Oktober 2018 veranstaltet der Verein ein

Fußballcamp und richtet sich dabei sowohl an direkte Vereinsmitglieder als auch an Nachwuchskicker aus umliegenden Vereinen und alle fußballinteressierten Kinder. Das Motto lautet dabei über die gesamten drei Tage „Training. Lernen. Leben.“ und spiegelt sich in einem gesunden Mix aus Fußballpraxis und Seminaren wider. Inhalte der Schulungen sind unter anderem Ernährung, Stressregulierung, Selbstständigkeit oder auch die Beantwortung der Frage, was einen guten Fußballer ausmacht. Eigenverantwortliches Handeln vor dem Hintergrund des Teamgedankens verstärkt das Lernen des Nachwuchses zusätzlich.

Rundum-Paket

In alters- und leistungsgerechten Kleingruppen übermittelt das kompetente Team aus einem lizenzierten Campleiter und geschulten Trainern die Philosophie der Fußballfabrik. Fußball kommt bei den nach DFB-Richtlinien durchgeführten Trainingseinheiten mit Dribbling, Pass-spiel, Torschuss und Spielformen natürlich nicht zu kurz. Ergänzt wird das Fußballcamp durch ein tägliches gemeinsames Mittagessen, um wieder gestärkt in die Nachmittagseinheiten zu starten und fit für die anstehenden Wettbewerbe „Dribbelkönig“ sowie „Elfmeterkönig“ zu sein. Neben Übungen, Getränken und Mittagessen sind auch eine Ausstattung mit Trikot und Ball vom Ausrüster PUMA, eine Trinkflasche von BWT sowie eine Medaille und Teilnehmerurkunde nach erfolgreichem Abschluss des Camps in der Kursgebühr von 115 Euro enthalten. Eine besondere Aktion bietet die Fußballfabrik in Kooperation mit Travelcheck: Für alle Anmeldungen, die in den laufenden sieben Tagen über fussballfabrik.startup-your-life.de getätigt werden, gibt es einen 100 Euro Reisegutschein.

Wann: 12. bis 14. Oktober 2018

Wo: SuS Oberaden

Römerbergstadion

Sugambrerstr. 22

59192 Bergkamen

TuRa Wasserfreunde schwimmen in Meschede 38 Bestzeiten



Sechs Schwimmerinnen und drei Schwimmer der Wasserfreunde TuRa Bergkamen nahmen erfolgreich am 44. Hochsauerlandschwimmfest in Meschede teil.

Auf der Langbahn erschwammen sie sich gemeinsam neun Medaillen und 38 persönliche Bestzeiten.

Noah Mo Krause (Jg.2008) bekam eine Goldmedaille über 400m Freistil, eine Bronzemedaille über 200m Brust sowie je eine Bronzemedaille 100m Brust und 200m Rücken; Lina-Julie Bracht (Jg.2008) eine Goldmedaille über 200m Rücken; Elias-Noel Kaminski (Jg.2009) Silbermedaille über 100m Brust; Yannick von der Heide (Jg.2009) je eine Bronzemedaille über 200m Freistil und 100m Rücken und Emma Schmucker (Jg.2008) eine Bronzemedaille über 200m Rücken.

Die erfolgreiche Mannschaft komplettierten Lisa Marie Ebel, Lysette Grieger, Ramona Klußmann und Thalia Simon.

Die Trainer Nele Fritzsche und Lucas Polley freuten sich über die vielen guten Leistungen ihrer Schwimmer die zum Teil ihren ersten Start über eine lange Strecke hatten.

TuRa Wasserfreunde: Piet Weppler und Marco Steube werden Südwestfälische Jahrgangsmeister



Die erfolgreichen Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Bergkamen bei den Südwestfälischen Jahrgangsmeisterschaften: Victoria Reimann, Piet Weppler, Maximilian Weiß, Ann-Kathrin Teeke, Moritz Kneifel, Jana Vonhoff, Marco Steube, Saskia

Nicolei und Kevin-Noah Kaminski zu sehen.

Fünf Schwimmerinnen und fünf Schwimmer der Wasserfreunde TuRa Bergkamen haben erfolgreich an den Südwestfälischen Jahrgangsmesterschaften auf der Langbahn in Bochum teilgenommen.

Die Zehn TuRaner erschwammen sich zwei Meistertitel eine Silber- und eine Bronzemedaille sowie sieben persönliche Bestzeiten.

Piet Weppler (Jg.2008) wurde Jahrgangsmeister über 100m Brust zudem schlug er als Zweiter über 200m Brust an.

Marco Steube (Jg.2003) wurde Jahrgangsmeister über 200m Schmetterling.

Ann-Kathrin Teeke (Jg.2000) erhielt eine Bronzemedaille über 100m Rücken bei den Junioren (Jg.1999/2000).

Die erfolgreiche Mannschaft komplettierten Kevin-Noah Kaminski, Moritz Kneifel, Saskia Nicolei, Kim Loreen Ptasinski, Victoria Reimann, Jana Vonhoff und Maximilian Weiß mit vielen guten Leistungen.

Erfolgreiche Kindergartenkinder – 282 Sportabzeichen in Bergkamen- Mitte

Sechs Kindertagesstätten und Familienzentren aus Bergkamen-Mitte haben unter der Leitung von Ulla Friese, TuRa Bergkamen

Turn- und Leichtathletikabteilung, erfolgreich ihre Disziplinen für das Mini-Sportabzeichen absolviert.

Insgesamt 282 kleine Sportlerinnen und Sportler aus folgenden Kindergärten zeigten bei herrlichem Wetter tolle Leistungen. Evangelische Kindertageseinrichtung Bodelschwing/ Ebertstraße, AWO Kindergarten Wackelzahn, AWO Familienzentrum Villa Kunterbunt, AWO Krümelkiste, Städtisches Familienzentrum Mikado und Katholischer KiTa St. Elisabeth.

U12-Mixed-Staffel von TuRa Bergkamen ist Kreismeister



TuRa Bergkamen Turn- und Leichtathletik Abteilung
Kreismeisterschaft Langstaffel in Bönen: Erfolgreiches U12-

Team in der 6x-800Meter-Staffel

Die U12-Mixed-Staffel von TuRa Bergkamen ist Kreismeister. Das Team der TuRa-Turn- und Leichtathletik-Abteilung siegte bei den Langstaffel-Kreismeisterschaften in Bönen souverän.

Da außer den TuRanern nur die Gastgeber vom TuS Bönen eine Staffel für diese Altersklasse gemeldet hatten, gingen lediglich diese beiden Teams auf die 6×800-Meter-Strecke. Schon Startläuferin Carlotta Meese, die jüngste Starterin der TuRa-Staffel, konnte im Schlusspurt einen Vorsprung für die Bergkamener herausarbeiten. Die folgenden Läufer Linn Vogt, Fabian Böhm, June Raters und Marlene Schörner vergrößerten den Abstand auf die Bönener Staffel kontinuierlich. Christopher Schürkmann als Schlussläufer baute den Vorsprung sogar auf eine komplette Stadionrunde aus.

Am Ende stand für TuRa eine sehr starke Zeit von 18:55,96 min. und damit der Kreismeistertitel.