# Info-Abend für Sportvereine am Mittwoch im Treffpunkt: So kommt man an Zuschüsse

Die Bergkamener Sportvereine sind durch die Stadtsportgemeinschaft Bergkamen für Mittwoch, 5. September, 19.00 Uhr, in den Treffpunkt an der Lessingstraße eingeladen, um sich über die Beantragung von Zuschüssen informieren zu lassen, die man vom Landessportbund NRW oder vom Land NRW erhalten kann.

Die Informationen vermittelt Stefanie Hellmann vom Kreissportbund Unna, die u.a. über Zu-schüsse für Kinder- und Jugendfahrten, Sportabzeichenaktionstage oder das Landesprogramm 1000 x 1000 berichten wird.

---

# Neu beim TuS Weddinghofen 1959 e.V.: Blackroll Moves

Ein neues Fitnesstraining geht an den Start! Das Ziel von Blackroll Moves ist es, eine bestmögliche Bewegungsfreiheit herzustellen und Tiefen-Muskulatur zu aktivieren.

Dabei handelt sich um ein Gruppenfitnessprogramm, welches Faszientraining Blackroll mit effektiven Mobilitäts- und Stretchübungen kombiniert. Alle Muskelgruppen werden beansprucht und in ihrer Kraft und Beweglichkeit geschult. Das Training verbindet dabei klassische Yoga- sowie Pilates Übungen, aber auch hochintensive Ganzkörperübungen um das Herzkreislauf- System anzuregen.

Am Ende des jeweiligen Workouts gibt es einen Teil zur Selbstmassage mit der Blackroll, um größere Fitness und mehr Beweglichkeit zu erreichen. Es ist geeignet für alle die etwas an sich arbeiten wollen, Spaß am Sport haben und gerne mit anderen Leuten zusammen trainieren möchten.

Das Training findet immer freitags von 17 – 18 Uhr in der Turnhalle der Pfalzschule (Pfalzstraße 90, 59192 Bergkamen) statt. Alle Informationen im Internet unter tus-weddinghofen.de, auf Facebook: TuS Weddinghofen 1959 e.V. oder unter 02307 / 67874.

---

# Installationsarbeiten in der Sporthalle I des Gymnasiums dauern noch bis zum 21. September

Die Baumaßnahmen in der Turnhalle I des Städt. Gymnasiums laufen noch über die beendeten Sommerferien hinaus und werden voraussichtlich am 21. September beendet sein.

Aktuell sind die Handwerker noch mit den Installationsarbeiten an der Heizungsanlage und an den Dusch- und Sanitäreinrichtungen beschäftigt, die in den jetzt zu Ende gegangenen Sommerferien begonnen haben. Abgeschlossen sind bereits die Arbeiten an verschiedenen Türanlagen und Fensterelementen.

Der Schul- und Vereinssport ist bis zum Abschluss der Arbeiten auf die zum Gymnasium gehörende Halle 2 und auf die Mehrfachhalle der Fakt AG in Weddinghofen aufgeteilt.

Abgeschlossen sind die Baumaßnahmen im Bereich der Turnhalle der Willy-Brandt-Gesamtschule der Abteilung 5-7, in der u.a. das Dach und die Duschanlagen erneuert worden sind. Dort kann der Schul- und Vereinssport mit sofortiger Wirkung wieder beginnen.

---

# 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 Lohauserholz-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 Fitnesseinheiten 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 Aufbau-Kurs 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 er-folgen.

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 lizensierten 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.