

# Viele Bestzeiten für Wasserfreunde beim Carolinen-Cup in Bochum

Vier Schwimmerinnen und Sieben Schwimmer der Wasserfreunde TuRa Bergkamen starteten am vergangenen Wochenende beim 2. Internationalen Carolinen-Cup in Bochum.

Auf der Kurzbahn erschwammen sie sich auf ihrem ersten Wettkampf in diesem Jahr gemeinsam acht Medaillen und 32 persönliche Bestzeiten.

Die Wertung erfolgte auf den 50m Strecken offen und auf allen anderen Strecken wurden je zwei Jahrgänge zusammen gewertet.

Hier erhielt Piet Weppler (Jg.2008) eine Goldmedaille über 200m Brust; Marco Steube (Jg.2003) je eine Silbermedaille über 1500m, 100m Schmetterling und 100m Rücken sowie eine Bronzemedaille über 100m Freistil; Anoj Amirthalingam (Jg.2003) eine Silbermedaille über 200m Lagen, Saskia Nicoletti (Jg.2003) eine Silbermedaille über 100m Brust und Kevin-Noah Kaminski (Jg.2003) eine Bronzemedaille über 100m Schmetterling.

Zudem hatten die Teilnehmer, die alle vier 100m Strecken, deren Punkte am Ende aufaddiert wurden, schwammen, zum Einen die Möglichkeit in ihrer Altersklasse für einen der ersten drei Plätze einen Pokal und einen Gutschein zu gewinnen und zum Anderen an einem 4x50m Finale teilzunehmen. Hier starteten die sechs besten Schwimmer der Jahrgänge 2003 und jünger über alle vier Lagen im Abstand von je fünf Minuten, wobei beim ersten Mal zwei und danach je ein Schwimmer ausschied, bis am Ende zwei Schwimmer um den endgültigen Sieg kämpften. Hierbei erhielten alle Schwimmer schon für das Erreichen des Finales einen Gutschein.

Für die Wasserfreunde nahm nur Marco Steube an diesen

Wertungen teil. Er erschwamm sich sowohl in der Altersklassenwertung als auch in dem 4x50m Finale einen guten zweiten Platz und erhielt einen Pokal sowie Gutscheine über insgesamt 65€.

Die erfolgreiche Mannschaft komplettierten Anuja Amirthalingam, Kristina Jungkind, Moritz Kneifel, Kim Loreen Ptasinski, Maximilian Weiß und Felix Wieczorek mit vielen neuen persönlichen Bestzeiten.

---

## **Sportwettkämpfe der Bergkamener Grundschulen**

Die Westfalen YoungStars sind Mannschaftswettbewerbe für Grundschulen im Regierungsbezirk Arnsberg, für die sich die Siegermannschaften der Kreise und kreisfreien Städte qualifizieren.

Die Wettbewerbe werden für gemischte Mannschaften in den drei Grundsportarten Turnen, Schwimmen und Leichtathletik sowie im Fußball angeboten, die nach Durchführung lokaler Qualifikationsrunden im Regierungsbezirksfinale enden, das am 11. Juli in Dortmund ausgetragen wird.

Die Bergkamener Grundschulen müssen auf dem möglichen Weg in das Finale die Qualifikation auf Stadt- und Kreisebene absolvieren.

Los geht es am 8. Februar in der Friedrichsberghalle mit der Stadtmeisterschaft im Hallenfußball. Im Bergkamener Hallenbad wird am 15. März die Qualifikation im Schwimmen ausgetragen und am 05. Juni steht im Oberadener Römerbergstadion die Quali in der Leichtathletik auf dem Programm.

Unterstützt werden die verschiedenen Sportwettkämpfe durch Schieds- und Kampfrichter der Bergkamener Sportvereine.

---

## Fußballfabrik von Ingo Anderbrügge kooperiert mit FC Overberge

Beim Lieblingssport der Deutschen kommt es nicht nur auf Kondition und Technik an: Im Mannschaftssport zählen auch Werte wie Pünktlichkeit, Disziplin und Fairness – das weiß Ex-Bundesligaprofi und UEFA-Cup-Gewinner Ingo Anderbrügge und gründete 1997 unter dem Motto „Training. Lernen. Leben.“ die Fußballfabrik.



Foto: Fußballfabrik

In Zusammenarbeit mit dem FC Overberge veranstaltet diese vom 24. bis 26. März 2018 für Kinder im Alter von 5 bis 15 Jahren ein Fußballcamp, bei dem Training, Seminare und vor allem jede Menge Spaß auf dem Programm stehen. Ob Dribbling, Torschuss und Passspiel in der Praxis oder gesunde Ernährung, Teamgeist, Fair Play, Umgang mit Mobbing und soziale Medien in der Theorie: Die erfahrenen und lizenzierten Trainer der Fußballfabrik vermitteln an jeweils drei Tagen spielerisch und altersgerecht, worauf es im Fußball und neben dem Platz ankommt. Alle Fußballbegeisterten, ob Mitglied in einem Verein, Anfänger oder Fortgeschrittene, sind dabei willkommen.

## **Umfassendes Programm schult fürs Leben**

In den täglich von 10 bis 16 Uhr und stattfindenden anspruchsvollen Einheiten feilen die Teilnehmer zusammen mit den Trainern nicht nur an ihren fußballerischen Fertigkeiten, sondern lernen auch fürs Leben. Denn die Fußballfabrik möchte die Kinder nicht nur für den Sport, sondern auch für Themen wie eine gesunde Ernährung und faires Verhalten begeistern. Verschiedene Wettbewerbe sorgen für zusätzliche Spannung und wecken den Ehrgeiz der Kinder. Ein gemeinsames, gesundes Mittagessen sorgt zwischendurch für die nötige Stärkung. Dieses ist durch die 125 Euro Kursgebühr ebenso abgedeckt wie alle Trainings- und Seminareinheiten, die Versorgung mit Wasser, eine Ausstattung mit Trikot, Ball und Trinkflasche vom Ausrüster PUMA sowie eine Medaille und eine Teilnehmerurkunde.

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](http://fussballfabrik.startup-your-life.de) getätigt werden, gibt es einen 100 Euro Reisegutschein.

- Wann: Samstag, den 24. März, bis Montag, den 26. März 2018
- Wo: HansasträÙe 99, 59192 Bergkamen

---

# **Römerberg-Sporthalle gesperrt: Cobras tauschen Heimrecht mit Emsdetten und spielen dort am Sonntagabend**

Die Verbandsliga-Handballer des SuS Oberaden können aufgrund eines Schadens am Dach der Römerberghalle ihr Heimspiel gegen den TV Emsdetten II nicht wie geplant am Samstag, 20. Januar, durchführen. Auch das Spiel der Verbandsliga-C-Jugend des SuS am Sonntag, 21. Januar, findet nicht statt.

Die Cobras werden ihre Partie allerdings am Sonntag, 21. Januar, ab 19 Uhr in der Ems-Halle von Emsdetten durchführen. „Wir haben das Heimrecht mit den Emsdettenern getauscht“, so Trainer Alexandros Katsigiannis, der am späten Freitagabend noch das „Okay“ von Verband und Schiedsrichtern bekommen hat. „Unser herzlicher Dank geht an den TV Emsdetten für das sportliche Entgegenkommen und natürlich auch an die beiden Unparteiischen.“

---

## **Gregor Korte neuer Leichtathletiktrainer bei**

# TuRa Bergkamen

Gregor Korte ist Ende des gerade vergangenen Jahres als Leichtathletiktrainer bei TuRa in den Trainingsbetrieb eingestiegen. Die Führung der Turn & Leichtathletikabteilung, Reiner Czeranka und Wilfried Vulpius, freuten sich über das Engagement des neuen Trainers und stellten ihn den Kindern vor. Gemeinsam mit Magdalena Czeranka bildet Korte das Trainerteam für die 6- bis 12-jährigen Kinder. Korte war in den letzten Jahren im TV Werne 03 als Trainer aktiv und erreichte dort vieles gemeinsam mit den Kindern.



Der Schwerpunkt des Trainings liegt im Spaß an der Bewegung mit unterschiedlichsten Bewegungsabläufen. Trainiert werden neben den Fertigkeiten der leichtathletischen Einzeldisziplinen auch die Anforderungen zu Mannschaftswettkämpfen sowohl während des Trainings als auch in Wettkämpfen mit anderen Vereinen. Das weite Themengebiet Kinderleichtathletik nimmt in der Winterzeit in der Halle

einen großen Platz ein.

TuRa wird erstmals eine eigene Kinderleichtathletik-Veranstaltung in der Halle durchführen. Diese wird am 18. Februar (Beginn 11.00 Uhr) in der großen Sporthalle „Am Friedrichberg“ stattfinden. Wer mitmachen möchte ist gern gesehen und herzlich zum Training (auch „Schnuppertraining“) eingeladen. Die Trainingszeiten ändern sich in den nächsten Tagen. Diese können über die Abteilung (Telef.: 02307 86320) jederzeit abgefragt werden.

---

## **Hallenfußballstadtmeisterschaften der Senioren**

Der SuS Rünthe 08 richtet am Sonntag, 21. Januar 2018, die Hallenfußballstadtmeisterschaften der Senioren aus. Gespielt wird ab 13.30 Uhr das Turnier in der Friedrichsberghalle in Bergkamen-Mitte, an dem acht Mannschaften teilnehmen.

Neben den Erstvertretungen der Bergkamener Fußballvereine nehmen die zweiten Mannschaften des FC Overberge und des SuS Oberaden an dem Turnier teil.

Die Siegerehrung nimmt dann gegen 19.15 Uhr der Bergkamener Landtagsabgeordnete Rüdiger Weiß, vor.

---

**Bergkamener                      Grundschulen**

# **spielen ihren Stadtmeister aus**

Die Bergkamener Grundschulen spielen am Donnerstag, 8. Februar, wieder ihren Stadtmeister aus, der dann die Stadt Bergkamen auf Kreisebene vertreten wird.

Los geht es mit dem Turnier um 09.00 Uhr in der Friedrichsbergsporthalle in Bergkamen-Mitte, zu dem alle Bergkamener Grundschulen gemeldet haben.

Der sportliche Vergleich auf dem Hallenboden endet ca. gegen 12.30 Uhr, wenn die Sieger-ehrung durchgeführt wird. Geleitet werden alle Spiele von Schiedsrichtern aus dem Fußball-kreis Unna/Hamm.

---

## **Workshoptag beim TuS Weddinghofen 1959 e.V.**

Der TuS Weddinghofen 1959 e.V. öffnet am kommenden Samstag, dem 20. Januar, für alle die Turnhalle. Interessierte sind herzlich eingeladen, ab 11 Uhr die Sportangebote auszuprobieren.

Unter anderem bieten wir: Walking, Step- Aerobic, Entspannung, Kangoo-Jump, Line-Dance und Zumba zum Reinschnuppern an. In der Turnhalle der ehemaligen TÜV Nord-Akademie können auch die neuen Kangoo Jump Schuhe ausprobiert und beim Line Dance mitgemacht werden, bei diesem Tanz braucht man keinen Partner. Line Dance seit November neu im Angebot des TuS Weddinghofen. Neu dabei sind auch Zumba, sowie unser Entspannungsangebot.

In kleinen Übungseinheiten von ca.20 Minuten stellen wir vor, wie eine Übungsstunde aussieht. Bis 15 Uhr stehen auch unsere Übungsleiter Rede und Antwort rund um den Verein und die Angebote.

Hier das Programm am 20. Januar:

11:00 – 11:20	11:20 – 11:40	12:00 – 12:20	12:30 – 12:50	13:00 – 13:20	13:30 – 13:50	14:00 – 14:20	14:30 – 14:50
Einlass Begrüßung		<b>Step Aerobic</b>		<b>Kangoo</b>		<b>Zumba</b>	
	<b>Entspannung</b>	<b>Walking</b>	<b>Zumba</b>		<b>Entspannung</b>		<b>Line Dance</b>

#### **Step Aerobic**

Bei der Step-Aerobic werden mit viel Spaß und Freude verschiedene Schrittkombinationen auf dem Brett nach Musik durchgeführt. Dabei wird das Herz-Kreislaufsystem angeregt, das Rhythmusgefühl gefördert und alle Muskelgruppen gestärkt.

#### **Line Dance**

Mit viel Spaß und Freude werden beim Line Dance nach Country- und Popmusik unterschiedliche Choreografien einstudiert. Hierbei tanzen sowohl Männer als auch Frauen einzeln in Reihen- und Linienformationen.

#### **Entspannung**

Raus aus dem Alltag und Stress steht hier im Vordergrund.

Es werden verschiedene Entspannungsverfahren wie zum Beispiel Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training vermittelt.

#### **Zumba**

Zumba ist ein bunter Bewegungs-Mix bei dem keine Vorkenntnisse erforderlich sind. Beim Zumba geht es nicht um Perfektion, sondern um Spaß, gute Laune und ein angenehmes Körpergefühl.

#### **Walking**

Walking ist schnelles, sportliches Gehen mit aktivem Armeinsatz an der frischen Luft.

#### **Kangoo**

Beim Kangoo Jump springen wir auf sogenannten Rebound Schuhen zu Musik und üben kleine Choreographien ein. Dies fördert die Kondition und Koordination. Dabei steht der Spaß im Vordergrund.

## Angebote

### Line Dance

Montag 16:00 – 18:00 Uhr Halle TÜV

### Zumba

Mittwoch 20:00 – 21:00 Uhr Halle TÜV

### Entspannung

Mittwoch 19:30 – 21:00 Uhr Kindergarten

### Step Aerobic (Kurs)

Donnerstag 19:00 – 20:00 Uhr Pfalzschule

### Kangoo (Kurs)

Freitag 18:00 – 19:00 Uhr Pfalzschule

Genauere Informationen und weitere Angebote findet ihr unter:  
[www.tus-weddinghofen.de](http://www.tus-weddinghofen.de) oder folgt uns auf Facebook

### Workshop - Tag am Samstag, dem 20.01.2018 ab 11.00 Uhr

Programm siehe Rückseite

So findet ihr uns:

Turnhalle TÜV NORD Bergbauberufsschule

Kleiweg 10

59192 Bergkamen

Vom Kreisverkehr Schulstraße Ecke Kleiweg den  
Beschilderungen der TÜV Akademie NORD  
folgen.



## Neu Angebote

### Entspannung

Mittwoch 19:30 – 21:00 Uhr  
AWO Kindergarten Springmäuse  
Am Südhang 9

### Zumba

Mittwoch 20:00 - 21:00 Uhr  
Turnhalle TÜV Akademie  
Kleiweg 10  
59192 Bergkamen



# Sportgruppen des TuS Weddinghofen ziehen um in die Dreifach-Turnhalle des TÜV Nord am Kleiweg

Line-Dancer und die Volleyball-Mixed 2 des TuS Weddinghofen ziehen zum Start in das Sportjahr 2018 in eine neue Halle um. Die Stadt Bergkamen stellt dem TuS Weddinghofen 1959 e.V. neue Hallenzeiten in der Dreifach-Turnhalle der TÜV Nordakademie (DMT-Halle) zur Verfügung.

Die neue Halle bietet dem Verein viele Möglichkeiten und ist

nach der Schließung der Halle an der Heidehauptschule sehr willkommen. Die moderne Halle wurde zwischen den Feiertagen von Helfern des Vereins mit der nötigen Ausstattung und Utensilien des TuS Weddinghofen 1959 e.V. bestückt. Dafür bedanken wir uns ausdrücklich!

Die Line-Dancer kriegen eine Stunde zusätzlich und tanzen jetzt montags von 16:00 Uhr – 18:00 Uhr. Von 20:00 Uhr bis 21:30 folgen dann die Volleyballer mit der Mixed 2.

Die Halle ist ihnen unbekannt? Kleiweg 10, im Kreisverkehr Schulstraße auf das Gelände am ehemaligen Berufskolleg (ehemalig Grimberg 3/4) mit der Beschilderung TÜV Akademie Nord folgen.

---

# **Jahreshauptversammlung des TuS Weddinghofen**

Das Jahr neigt sich dem Ende entgegen und so blickt der TuS Weddinghofen 1959 e.V. auf das neue Jahr 2018. Dazu findet, am 26. Januar um 19 Uhr, die Jahreshauptversammlung des TuS Weddinghofen 1959 e.V. in der Buchfinkenstraße 8, alevitisches Kulturzentrum statt.

Dazu lädt der Verein alle Mitglieder herzlich ein, an der ordentlichen Jahreshauptversammlung teilzunehmen. Anträge an die Jahreshauptversammlung müssen in Schriftform bis zum 19. 01. 2018 beim Vorsitzenden Knut Bommer, 59192 Bergkamen Alisostraße 73, eingegangen sein.

---

# Gute Vorsätze für das Jahr 2018? Der TuS Weddinghofen startet mit neuen Angeboten durch

Ab dem 10. Januar 2018 präsentiert der TuS Weddinghofen starte zwei neue Angebote: Progressive Muskelentspannung und Zumba. Dies sind reguläre Angebote. Das heißt, dass die Teilnahme für Erwachsene bei 7 Euro Mitgliedsbeitrag im Monat möglich ist.

Hast du Stress und möchtest dich mehr entspannen? Möchtest du mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag erleben? Das neue Angebot vom TuS Weddinghofen trainiert deine Entspannungsfähigkeit. In einer netten Gruppe von Erwachsenen allen Alters lernst du bewährte Entspannungsverfahren wie „Progressive Muskelentspannung“ oder „Autogenes Training“ kennen. Gemeinsam finden wir Entspannungsübungen für den Alltag und entspannen auch einzelne Körperregionen wie Füße oder Augen.

Interesse bekommen? Dann komm ab 10. Januar, immer mittwochs von 19.30-21.00 Uhr in den AWO Kindergarten Springmäuse, Am Südhang 9, 59192 Bergkamen. Ein Einstieg in unsere Gruppe ist jederzeit möglich. Bitte denke daran, dir eine warme Decke und dicke Socken mitzubringen.

Ebenfalls ab dem 10. Januar startet der TuSr um 20 Uhr mit Zumba voll durch. Das Angebot ist offen für alle und es gibt wie bei jedem Angebot die Möglichkeit es dreimal auszuprobieren. Stattfindet es in der DMT Halle der TÜV Akademie Nord, Kleiweg 10.

Lust bekommen, es auszuprobieren?

Am 20. Januar findet in der DMT Halle ein Work-Shop Tag mit verschiedenen Angeboten des Vereins statt. Unter anderem präsentieren sich unsere Step-Aerobic Gruppe, unsere Walker, aber auch die beiden neuen Angebote sind vertreten. Los geht's um 11 Uhr