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

mitgebracht werden sollten.

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

0151/578777 oder h.niemietz@t-online.de

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.

---

1. 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,

---

TuRa-Wasserfreunde sehr erfolgreich in Herringen

Sieben Schwimmerinnen und fünf Schwimmer der Wasserfreunde TuRa Bergkamen nahmen sehr erfolgreich am 46. Junioren- und Jugendschwimmfest in Hamm-Herringen teil. Auf der Kurzbahn erschwammen sich die zwölf TuRaner gemeinsam 24 Medaillen, 29 persönliche Bestzeiten und drei Jahrgangspokale.



Auf dem Foto sind vorne Mareen Brech, Lisa Marie Ebel, Yannick von der
Heide, Piet Weppler und hinten LucasPolley, Ian Jared Wefers, Noah Mo
Krause, Josephine Borowski, Tessa Nüsken, Emma Schmucker, Lianne Wefers
und Victoria Reimann zu sehen.

Victoria Reimann (Jg.2004) erhielt je eine Goldmedaille über 100m Schmetterling, 100m Freistil und 100m Brust; Armin Wefers (Jg.2003) je eine Goldmedaille über 100m Schmetterling, 100m Freistil und 100m Brust; Liane Wefers (Jg.2007) je eine Goldmedaille über 100m Freistil, 100m Brust und 200m Rücken; Piet Weppler (Jg.2008) je eine Goldmedaille über 50 und 100m Brust sowie je eine Silbermedaille über 50m Freistil, 50m Rücken und 50m Schmetterling; Emma Schmucker (Jg.2008) eine Goldmedaille über 200m Rücken, eine Silbermedaille über 100m Freistil und je eine Bronzemedaille über 50m Rücken und 50m Schmetterling; Mareen Brech (Jg.2007) eine Goldmedaille über 50m Schmetterling und eine Bronzemedaille über 100m Freistil; Josephine Borowski (Jg.2009) eine Goldmedaille über 50m Schmetterling, Noah Mo Krause (Jg.2008) eine Silbermedaille über 100m Brust und eine Bronzemedaille über 50m Rücken und

Ian Jared Wefers (Jg.2009) eine Bronzemedaille über 50m Freistil.

Über die drei Jahrgangspokale freuten sich Victoria Reimann, Armin Wefers und Piet Weppler.
Die erfolgreiche Mannschaft komplettierten Lisa Marie Ebel,Tessa Nüsken und Yannick von der Heide mit vielen persönlichen Bestzeiten. Auch gemeinsam waren die Wasserfreunde wieder erfolgreich, sie erschwammen sich über 4x50m Freistil mit Piet Weppler, Emma Schmucker, Josephine Borowski und Noah Mo Krause einen guten dritten Platz.

Somit konnte Trainer Lucas Polley wieder sehr zufrieden mit den guten Leistungen seiner erfolgreichen Mannschaft sein.

Fußball-Stadtmeisterschaft der Grundschulen: Preinschule gewinnt das Oberadener Endspiel

Spannend ging es heute in der Friedrichsberghalle in Bergkamen zu, als die sieben Bergkamener Grundschulen vor vielen Eltern und einer großen Fangemeinde ihren diesjährigen Stadtmeister ausgespielten.

Als erstes Ziel hatten die verantwortlichen Trainer die Teilnahme an den Halbfinalspielen ausgegeben, die heiß umkämpft wurden.

Im 1. Halbfinale traf dabei die Jahnschule auf die Overberger Schule, wobei der Titelverteidiger aus Oberaden mit 2:0 die

Oberhand behielt.

Das zweite Halbfinale bestritten die Pfalzschule und die Preinschule. Auch in diesem Spiel gewann mit der Preinschule eine Schule aus Oberaden mit 3:1.

Das Spiel um Platz drei gewann dann die Pfalzschule gegen die Overberger Schule mit 1:0.
Mit dem gleichen Ergebnis endete auch das Finale, das im Oberadener Derby einen glücklichen Sieger mit der Preinschule sah.

Damit vertritt die Preinschule im kommenden Frühjahr die Stadt Bergkamen bei den anstehenden Kreismeisterschaften.

Torreiches Fußballturnier der Realschule Oberaden

Ein torreiches Fußballturnier erlebten jetzt die Schülerinnen und Schüler an der Realschule Oberaden. Insgesamt 129 Tore konnten an diesem Vormittag bejubelt werden. Auffällig waren die kreativen Jubelszenarien. Zudem bestach das Turnier abermals durch seine Fairness und harmonische Stimmung sowohl auf dem Feld als auch auf den Rängen.



In Jahrgang 5/6 entwickelte sich ein Kopf-an-Kopf-Rennen zwischen den Klassen 5c und 6c. Ein Punkt trennte die Teams letztlich. Für das kommende Schuljahr wird die 5c somit als Favorit an den Start gehen. Bei der 6c überzeugte vor allem das gute Passspiel und der unbedingte Wille, denn zwei Spiele entschied das Team in buchstäblich letzter Sekunde für sich. Einen guten dritten Rang sicherte sich die 5a.

Im Turnier der Siebt- und Achtklässler errang die 8a den heiß begehrten Wanderpokal. Nach fünf Spielen standen fünf Siege und ein Torverhältnis von 23:1 zu Buche. Lediglich das Spiel gegen den späteren Zweiten, die 7b, war eine enge Angelegenheit, das 2:1 endete. Kurios war das Abschneiden der 8b, die sich in allen Spielen zahlreiche, klarste Tormöglichkeiten erspielte, aber einfach kein Zielwasser getrunken hatte, so dass das Team am Ende völlig überraschend den letzten Platz belegte.

Bei den Ältesten überzeugte der Favorit, die 10a. 16:1 Tore und nur ein Remis erzielte die Klasse, die den strukturiertesten Fußball spielte und zudem vereinzelt Kabinettstückchen einfließen ließ, ohne die Gegner bloßzustellen. Dahinter reihte sich die 10c ein, die ebenfalls

ungeschlagen blieb. Den dritten Platz errang die Klasse 9b.