

# **Schnupperkurs in Selbstverteidigung insbesondere für Frauen**

Der Jukuren Karate-Do Club Rünthe bietet ein Schnuppertraining insbesondere für Frauen an, das natzürlich nichts kosten.

„Wir denken, das sich durch erlernen verschiedener Techniken bedenkliche Situationen besser beherrschen lassen. Gerade Frauen sind meist gefährdeter als Männer. Bei kontinuierlichem Training wird das Selbstbewusstsein gestärkt und dadurch das Panikverhalten gesenkt. Das wiederum lässt den Kopf klarer erscheinen und man reagiert gelassener“, erklärt Rainer Rönne vom Jukuren Karate-Do Club Rünthe.

Neben dem traditionellen Karate( Dienstags von 19 bis 21 Uhr und Mittwochs von 18:45 bis -20 Uhr) bietet der Verein Mittwochs parallel ein Schnupperkurs in Selbstverteidigung an. Willkommen sind Interessierte von 16 bis 60 Jahre. Trainingsort ist die Hellweg Hauptschule in Rünthe.

Weitere Infos bei Rainer Rönne, Telefon: 02389/532234, Mobil: 01776794134

---

## **SuS ist Meister und HC TuRa Bergkamen ist dem Klassenerhalt näher gerückt**

Die Bergkamener Handballer waren am Wochenende sehr erfolgreich. Dem SUS Oberaden gelang sein Meisterstück und der

HC TuRa Bergkamen ist dem Klassenerhalt näher gerückt.

Beide Teams mussten auswärts antreten. Der SuS Oberaden gewann beim VfB Altena mit 33:29 Toren. Die TuRa sicherten sich bei ASV Hamm II einen 40:34-Sieg.

Die ausführlichen Berichte über diese beiden Spiele gibt es im Internet bei unseren Partnern von <http://www.sport-kreisunna.de/>.

---

## **TuRa-Tennisabteilung lädt zu kostenlosen Schnupperkursen ein**

Die Tennisabteilung von Tura Bergkamen eröffnet die neue Saison am 20. April auf ihrer Anlage am Nordbergstadion. Dort heißt es eine Woche später „Deutschland spielt Tennis“.

Von 10 bis 18 Uhr werden am Samstag, 27. April kostenlose Schnupperkurse für jung und alt angeboten. Die TuRa Tennisabteilung hofft, durch diese Aktion neue Mitglieder für diesen interessanten Sport zu gewinnen.

Weiter Infos dazu und zur Tennisabteilung im allgemeinen gibt es auf der neuen Internetseite [www.tura-tennis.de](http://www.tura-tennis.de). Dort sind dann auch die weiteren Termine und Spielergebnisse zu finden.

---

# Hallenbad reduziert wieder Öffnungszeiten

Bergkamen. Mit dem Ferienende (Sonntag, 7. April) ändern sich auch wieder die Öffnungszeiten des Hallenbades in Bergkamen. Die Öffnungszeiten sind dann wieder wie folgt:

## Hallenbad Bergkamen

Montag	06.30 – 08.00 Uhr
	14.00 – 17.00
Uhr	
	16.00 – 17.00
Uhr (Frauenschwimmen)	
Dienstag	06.30 – 08.00 Uhr
	14.00 – 21.00
Uhr	
Mittwoch	06.30 – 08.00 Uhr
	14.00 – 16.30
Uhr	
Donnerstag	06.30 – 08.00 Uhr
	14.00 – 21.00
Uhr	
Freitag	06.30 – 08.00 Uhr
	14.00 – 21.00
Uhr	
Samstag, Sonntag, feiertags	08.00 – 13.00 Uhr

---

# Wieder Firmenlauf im Spätsommer

Bergkamen läuft wieder. Nach der erfolgreichen Premiere im vergangenen Jahr findet 2013 in Bergkamen zum zweiten Mal der Firmenlauf statt.



Über 400 Läuferinnen und Läufer gingen beim Bergkamener Firmenlauf an den Start. Foto: Patrick Opierzynski

Vorbild ist der große Firmenlauf in Unna. Und alle Läufer, die dort teilnehmen, sind eingeladen, ihre Kondition auch in Bergkamen unter Beweis zu stellen.

426 Läufer von insgesamt 47 Teams aus dem gesamten Kreis Unna waren im vergangenen August in ihre Lafschuhe gestiegen und hatten eine 5,5 Kilometer lange Strecke rund um die Bergkamener Innenstadt hinter sich gebracht. Beste Zeit: 18,35 Minuten.

Die Premiere war geglückt – vom sportlichen Aspekt bis hin zum

Stadtfestcharakter auf dem Zentrumsplatz: „Fürs erste Mal eine beachtliche Zahl an Teilnehmern“, lautete das Lob von vielen aktiven und passiven Lauf-Teilnehmern. Grund genug für die Veranstalter, die Alten- und Krankenpflege GmbH (Auk) und die Sonnen-Apotheke, dieses Event in kommenden Spätsommer zu wiederholen.

Termin ist Donnerstag, der 26. September. Wie schon im vergangenen Jahr geht es nicht um die beste Zeit, sondern um das Miteinander und den Spaß. Alle Kollegen, die ein Team bilden wollen, können sich schon mal warmlaufen. Und im vergangenen Jahr waren es nicht nur Firmenteams, die sich angemeldet hatten. Nachbarschaftsteams und Vereine waren ebenfalls in die Sporthosen gesprungen.

Die Planungen für die Veranstaltung am 26. September laufen bereits. Bei einem Pressegespräch am 11. April sollen weitere Details verraten werden.

Mehr Infos: [www.bergkamen-firmenlauf.de](http://www.bergkamen-firmenlauf.de)

---

## **Osterturnier wird nachgeholt**

Auf Grund eines technischen Defekts musste das Osterfußballturnier des Kinder- und Jugendbüros am Dienstag, den 26.3. leider ausfallen. Die Straßenmannschaften, die sich schon in der Römerbergsporthalle versammelt hatten, waren darüber natürlich enttäuscht.

Das Turnier fällt aber nicht aus: Am kommenden Dienstag, den 2.4.2013 geht es ab 9 Uhr dann wirklich los in der Römerbergsporthalle.

Anmeldungen weiterer Mannschaften (9 – 14 Jahre) nimmt das Kinder- und Jugendbüro im Rathaus, Zimmer 208 gerne entgegen. Weitere Informationen gibt es dort auch unter 02307/965381.

---

# Herrausragende Sportler Bergkamens des Jahres 2012 geehrt



Sportlerehrung im  
Treffpunkt

Kurz, knapp, aber doch prägnant, stilvoll, gemütlich – und das alles in knapp 60 Minuten. So ehrte die Stadt Bergkamen ihre herausragenden Sportlerinnen und Sportler im Rahmen einer Feierstunde im Treffpunkt.

Die genau Infos zur Sportlerehrung gibt es im Internet auf „Sport im Kreis Unna“:  
<http://www.sport-kreisunna.de/2013/03/bergkamen-ehrt-seine-besten-sportler-id14202/>

---

# Spitzensport beim Benefiz-Tennisturnier für achtjährigen Luca am Sonntag

Spitzensport gibt es am Sonntag, 24. Februar, in der Tennishalle des TC Rot-Gelb am Häupenweg in Weddinghofen zu bewundern: Sabine Ellerbrock wird beim Benefiz-Turnier für den achtjährigen Luca Bittrich erwartet, der unheilbar an einem Gehirntumor erkrankt ist. Los geht die Veranstaltung um 10 Uhr. Voraussichtliches Ende ist um 18 Uhr.

Sabine Ellerbrock ist Weltranglistendritte im Rollstuhltennis. Nur knapp verpasste die Bielefelderin im vergangenen Jahr eine Bronzemedaille bei Paralympics in London. Bei den Australien Open im Januar scheiterte sie erst im Finale an der aktuellen Nummer 1 der Weltrangliste, der Niederländerin Aniek van Kot.



Einladung zum Benefizturnier des  
TC Rot-Gelb Bergkamen

Mit dabei sind auch die Tennisdamen des TC Methler, die in der Westfalenliga aufschlagen. Und natürlich kommt auch das BVB-Maskottchen „Emma“, denn Sonntag ist für den Borussen-Fan Luca ein Erlebnistag. Hauptpreis der Tombola ist ein BVB-Trikot mit den Autogrammen der Spieler des Deutschen Fußballmeisters.

Möglichst viele Erlebnistage wollen die Freunde dem todkranken Luca bereiten. Dafür werden Spenden gesammelt und Benefiz-Veranstaltungen organisiert. Inzwischen sind eine Reihe von seinen Herzenswünschen erfüllt worden wie ein Kinobesuch oder ein Hubschrauber-Rundflug. Diese materielle Unterstützung ist notwendig, weil der Versuch von Lucas Mutter, sich in der Tagespflege von Kindern selbstständig zu machen, durch diese heimtückische Krankheit ihres Sohnes einen herben Rückschlag

erlitten hatte. Sie kümmert sich vor allem um ihren kranken Sohn. Alles andere muss hintenanstehen.

---

## **Pestalozzischule bei Sportanzeichen ganz vorn**

Die Pestalozzischule in Bergkamen-Mitte wird am Freitag, 22. Februar, 11.00 Uhr, die in 2012 abgenommenen Sportabzeichen in ihrer Turnhalle verleihen. Im Rahmen der Verleihung wird die Grundschule durch Bergkamens Bürgermeister, Roland Schäfer, und den Vorsitzenden der Stadtsportgemeinschaft Bergkamen, Dieter Vogt, geehrt, da die Pestalozzischule mit 105 abgenommenen Sportabzeichen im Verhältnis zur Schülerzahl die meisten Sportabzeichen von allen Bergkamener Grundschulen in 2012 abgenommen hat.

---

## **Das Bergkamener Sportwochenende im Überblick**



D-Jugend des FC  
Overberge

Ein knapper Heimsieg für HC TuRa Bergkamen und zwei bittere Niederlagen der Bergkamener Eisbärinnen sind wohl die wichtigsten Nachrichten des vergangenen Sportwochenendes.

Mehr dazu und andere Themen wie die Kreismeisterschaft der D-Jugend des FC Overberge oder die Ehrung von Sportabzeichenprüfern des SuS Oberaden gibt es auf [www.sport-kreisunna.de](http://www.sport-kreisunna.de).