



SCHWIMMVEREIN POSEIDON BOCKENEM E. V.



CLUB NACHRICHTEN 2010



Inhaltsverzeichnis

Einladung zur Mitgliederversammlung	Seite 7
Ehrungen	Seite 11
Bericht des 1. Vorsitzenden	Seite 13
Bericht des stellvertretenden Vorsitzenden	Seite 15
Bericht der Kassenwartin	Seite 17
Bericht des Sportlichen Leiters	Seite 18
Bericht des Wasserballwarts	Seite 20
Bericht der Lehrgangswartin	Seite 23
Bericht der Jugendwartin	Seite 25
Bericht aus den Trainingsgruppen	Seite 26
Bericht aus dem Stadtbadförderverein	Seite 29
Vorstandsmitglieder machen das Sportabzeichen	Seite 30
Trainingslager in Northeim	Seite 32
Mein erstes Schwimmfest	Seite 35
Schwimmtraining bei Katharina und Lena	Seite 37
Schwimmtraining bei Sandra und André	Seite 39
Schwimmtraining, Wettkämpfe und Nudelparty	Seite 41
Die Weihnachtsfeier	Seite 42
Fit durchs Jahr 2010	Seite 44
Frühjahrswanderung	Seite 45
Köln-Fahrt 2010	Seite 46
Fit durchs Jahr -Laufstatistik- 2010	Seite 48
Sauna-Events	Seite 48
Nur 5 km	Seite 49
Braunkohlwanderung	Seite 50
Vorschau auf das Jahr 2011	Seite 51
Vereinsrekorde	Seite 52
Schwimmfeste 2010 -Statistik- Vereins - Staffelrekorde	Seite 52 Seite 53
Persönliche Bestzeiten - Schwimmabteilung - Inserentenverzeichnis	Seite 54 Seite 56



**“Das Ziel
erreichen!”**

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Der **VR-FinanzPlan** ist das Herz unserer Beratung, die Sie mit Ihren ganz eigenen Wünschen und Zielen in den Mittelpunkt stellt. So finden wir gemeinsam für Sie in jeder Lebenslage und für jedes Bedürfnis die richtige finanzielle Lösung. Sprechen Sie persönlich mit Ihrem Berater, rufen Sie an (0 50 67/9177-0) oder gehen Sie online: www.myvoba.com.



Volksbank eG in Bockenem

...mehr Werte für Menschen

SCHWIMMVEREIN POSEIDON BOCKENEM e. V.

Vereinszeitung 2010

Unser herzlicher Dank geht wieder an alle Autoren, die mit ihren Berichten und Fotos die Grundlage für unsere Vereinszeitung „**Club Nachrichten**“ gebildet haben.

Ebenso sagen wir den Firmen Dank, die mit ihren Anzeigen und Inseraten die Finanzierung unserer Vereinszeitung ermöglichten.

Der **Sparkasse Hildesheim** und dem **Blumenhaus Spörri** danken wir für ihre Spende.

Wir hoffen, und wir wünschen uns, dass dieser Jahresrückblick wieder viele interessierte Leser findet, die dadurch einen Einblick in die Arbeit unseres **Schwimmvereins POSEIDON** erhalten.

Vorsorglich weisen wir aber darauf hin, dass alle namentlich gekennzeichnete Berichte persönliche Meinungen der Autoren sind.

Der Vorstand des

SV Poseidon Bockenem

DRUCKEREI J. LÜHMANN



mehr als ein Copyshop
mehr als eine Druckerei

- Bücher
- Kataloge
- Kalender
- Karten
- Flyer
- Leimbindungen
- Faxservice
- Papierhandel
- ... vieles mehr

Druckerei Jörg Lühmann

Marktstraße 2-3
31167 Bockenem

Telefon 05067-6363

Fax 05067-6820

E-Mail druck@luehmann.com

Öffnungszeiten:
Montag - Freitag
9-13 und 14-18 Uhr

Hildesheim
Bad Salzdetfurth



Seesen

A 7
zwischen
Hannover
und
Göttingen,
Ausfahrt
Bockenem

Liebe Schwimffreunde,

es hat sich bewährt, wir werden unsere Mitgliederversammlung wieder kurz vor Beginn der neuen Freiluftschwimmsaison durchführen, und zwar am

Freitag, dem 8. April 2011.

Der Vorstand des **SV Poseidon Bockenem** bittet um rege Teilnahme an dieser Mitgliederversammlung, zu der außerhalb dieser umseitigen Information nicht mehr eingeladen wird.

Mit sportlichen Grüßen

gez. *Gerd-Christian Barte*

1. Vorsitzender


Ulrich Bork
RAUM AUSSTATTUNG

3 | 1 | 67 Bockenem
Königstraße 19
Telefon 0 50 67-6 1 43

- Sonnenschutz
Jalousie, Plissee und Rollos
- Vorhangstangen
Raffrollo und Flächenvorhänge
- Gardinen und Dekostoffe
- Kissen und Tischdecken
- Bodenbeläge
Parkett, Kork, Laminat, PVC,
Teppichboden



Exzellente Aussichten für unsere Kunden!



Ihre Partner für Versicherungen, Vorsorge und Vermögensplanung

Die LVM-Servicebüros beraten Sie gern:

Kerstin Philipps-Göppert
 St. Adriansplatz 2a
 31167 Bockenem/Störy
 Telefon (05067) 8 16
 Telefax (05067) 66 03
 info@philipps.lvm.de

Dr. Joachim Gebert
 Steintorstraße 3
 31167 Bockenem
 Telefon (05067) 91 72 23
 Telefax (05067) 91 72 25
 info@j-gebert.lvm.de

www.lvm.de



Schwimmverein Poseidon Bockenem e. V.

EINLADUNG

Die Mitgliederversammlung des Schwimmvereins Poseidon e. V. findet am

Freitag, 8. April 2011 um 19:00 Uhr

in der Karl-Binder-Straße 8, 31167 Bockenem (Vereinsheim der DLRG) statt.

Alle Vereinsmitglieder sind hiermit herzlich eingeladen.

Tagesordnung:

1. Begrüßung, Feststellung der Beschlussfähigkeit und Genehmigung der Tagesordnung
2. Genehmigung des Protokolls der letzten Mitgliederversammlung
3. Entgegennahme der Jahresberichte
4. Bericht der Kassenprüfer
5. Vorstellung und Genehmigung des Kassenberichts 2010
6. Entlastung des Vorstandes und Ehrenrates
7. Wahl eines Kassenprüfers (für 2 Jahre)
8. Genehmigung des Haushaltsplanes 2011
9. Wahlen der Mitglieder des Vorstandes
 - 9.1 Vorsitzender
 - 9.2 Kassenwart
 - 9.3 Fachwart für Wasserball
10. Wahl des Ehrenrates
 - 10.1 Vorsitzender
 - 10.2 Beisitzer
11. Ehrungen
12. Beschlussfassung über Anträge
13. Verschiedenes

gez. **Gerd-Christian Barte**
1. Vorsitzender

Bockenem, im Dezember 2010



Autohaus
BOCKENEM **LIER**



Tel. 05067/9112 - 0

Wir bewegen den Ambergau · www.autohaus-lier.de

**Straßendienst
im Auftrag des
ADAC**

Tel. 01 80 - 2 22 22 22

Es gibt gute Gründe

- Neuwagen
- Gebrauchtwagen
- Reparaturen + Service
- Hol- und Bringdienst
- Panne? Unfall?
24-Stunden-Notdienst
Tel. 0 50 67 / 91 12 - 0

Alle

**Automobilclubs
Schutzbriefversicherer
Pkw und Lkw bis 3,5l**

**Keine Vorkasse
Direktabrechnung möglich**

Hachumer Straße 12 · 31167 Bockenheim

Telefon 0 50 67 - 91 12 - 0

www.autohaus-lier.de

verkauf@autohaus-lier.de

Multi-Marken-Zentrum Autohaus Willi Lier e.K



Vermittlung von Neufahrzeugen, Jahres-, Dienst- & Gebrauchtwagenverkauf
sowie Reparatur & Wartung von Fahrzeugen aller Fabrikate.

- | | | |
|---|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Ölwechsel | <input checked="" type="checkbox"/> Unfallreparatur | <input checked="" type="checkbox"/> Telefoneinbau |
| <input checked="" type="checkbox"/> Reifenservice | <input checked="" type="checkbox"/> Mietwagen | <input checked="" type="checkbox"/> Navigationssystem |
| <input checked="" type="checkbox"/> HU & AU | <input checked="" type="checkbox"/> Scheibenreparatur | <input checked="" type="checkbox"/> Standheizung |

Internet: www.sv-poseidon-bockenem.de

E-Mail: info@sv-poseidon-bockenem.de

Liebe Poseidonon,

Seit dem Frühjahr 2005 sind wir mit einer **Poseidon-Seite** im Internet zu finden. Wenn wir auch nur ein kleiner Verein sind, so ist es trotzdem geboten sich dem Informationsfluss im Internet anzuschließen. Bewusst haben wir unsere Seite einfach gehalten. Es ist aber unser Ziel aktuell zu sein. Jeweils zu Beginn der Winter- und Sommersaison werden die neuen Trainingstermine bekannt gegeben. Besondere aktuelle Ereignisse werden rechtzeitig veröffentlicht.

Zu erreichen sind wir über die Adresse in der Überschrift. Auch über die Internetseite der Stadt Bockenem kann man uns finden.

Außerdem haben wir eine **Poseidon-E-Mail-Adresse**, über die wir jederzeit Informationen empfangen oder senden können. Die eingehenden Informationen werden automatisch an die Vorstandsmitglieder verteilt. So werden zeitraubende interne Informationswege vermieden.



*** * * H O T E L & R E S T A U R A N T K N I E P**

Clubraum bis 40 Personen, Kegelbahn & Lasershot-Schießkino

Wilhelm Kolle

Steintorstrasse 1

D-31167 Bockenem

Fon: +49-(0)5067-6405

Net: www.Hotel-Kniew.de/ und: www.Lasershot-Schiesskino.info

Pokal-Shop Gronau

Bahnhofstraße 14 · 31028 Gronau

Tel.: 0 51 82 - 90 82 78

Fax: 0 51 82 - 90 82 79

e-mail: pokal-shop-gronau@t-online.de

JAKO 



www.pokal-shop-gronau.de

Beflockung

Pokale

Stempel

Ehrenpreise

Orden

Sporttaschen

Bandagen

Glasgravuren

Nadeln

Sportbekleidung

Lasergravur

Wimpel

Medaillen

Schienbeinschoner

Schlüssel

Fotodruck

*Ihr Treffpunkt für
Naturheilkunde...*



Ambergau-Apotheke

ZERTIFIZIERT FÜR HOMÖOPATHIE
UND NATURHEILKUNDE



Apothekerin Anke Möller-Zerrenthin
Bönninge Str. 28 · 31167 Bockenem
Tel. 05067-1666 · Fax. 05067-6042

Ehrungen

Den auch in diesem Jahr von der Firma **Pokal-Shop Gronau** gestifteten Pokal für den

„Schwimmer des Jahres“

erhielt für das Jahr **2009**

Tristan Heine

Er erfüllte die Voraussetzungen:

1. Schwimmleistung
2. Trainingsfleiß und Intensität
3. soziales und kameradschaftliches Verhalten



Die Trainer **Katharina Schütte** und **André Hellmuth** überreichten **Tristan Heine** den **Pokal**.



Der 1. Vorsitzende **Gerd-Christian Barte** ehrte die langjährigen Mitglieder (v. links) **Herbert Menzler** (60 Jahre), **Birgit Voss** (25 Jahre) und **Manfred „Teddy“ Schliebaum** (50 Jahre).

Der „**Schwimmer des Jahres**“ **2010** wird auf der nächsten Mitgliederversammlung mit einem Pokal, einem Zertifikat und einem Präsent ausgezeichnet.

Die Auswahl liegt in den Händen der sportlichen Leitung mit dem Übungsleiterstab.

Für langjährige Treue zum SV Poseidon werden Vereinsmitglieder geehrt.

Die zu ehrenden Personen werden persönlich zur Mitgliederversammlung eingeladen.

schenken Sie

ein sauberes

Auto!

„Die beste Waschanlage der Region!“
(Kundenzitat)



Waschgutscheine
gibt es bei Robby

Allensteiner Str. 16 31167 Bockenem T: 05067/247084

Komm zu Robby

„Die beste Waschanlage der Region!“
(Kundenzitat)



Autowäsche
Autopflege
Autogas

Allensteiner Str. 16 31167 Bockenem T: 05067/247084

Bericht des 1. Vorsitzenden

Liebe Poseidonen,

wie alle Vorstandskolleginnen und Kollegen habe ich schon lange auf diesen Moment gewartet, um wie in jedem Jahr gern für unsere *Club-Nachrichten* „zur Feder“ zu greifen und aus der Sicht des Vorsitzenden des SV Poseidon Bockenem das vergangene Jahr Revue passieren zu lassen.

Apropos „passieren“, was ist eigentlich im Jahr 2010 passiert? Konnte eigentlich viel passieren, nachdem uns das Jahr vorher mit unserem doch so wunderbar abgelaufenen Vereins- und Stadtbadjubiläum arbeitsmäßig sehr gefesselt und überaus beeindruckt hat? Das Jahr danach war aus meiner Sicht nicht weniger aufregend. Denn auch in „normalen“ Jahren muss in einem Verein wie unserem hart gearbeitet werden, und alles ehrenamtlich. Jeder bzw. Jede an seiner bzw. ihrer Stelle hat hart gearbeitet und das möchte ich an dieser Stelle ausdrücklich erwähnen und anerkennen. Wir hatten einen Auftrag und haben diesen Auftrag ausgeführt, zum Wohle unserer Mitglieder, zum Wohle unseres Vereins und vor allem zum Wohle unserer Kinder und Jugendlichen, die sich ebenfalls mit entsprechend geförderter und geforderter Motivation wettkampfmäßig engagiert haben. Es ist eine Freude mit anzusehen, welche Freude und Begeisterung sich in den Augen der Kinder und Jugendlichen widerspiegelt. Natürlich gibt es wie immer im Leben auch Rückschläge und auch manch kritische Auseinandersetzung. Doch die wird offen miteinander ausgetragen, wie sich das in einem fairen Umgang gehört. Dafür gebührt auch allen Trainerinnen und Trainern mein ausdrücklicher Dank. Meine besondere Wertschätzung und Anerkennung gilt aber auch den Aktivitäten am Beckenrand, die in einem normalen Vereinsleben wie beim SV Poseidon nicht zu kurz kommen.

Was bringt uns die Zukunft? Wir werden – so hoffe ich – die Planung und gedanklichen Überlegungen zur notwendigen Umgestaltung unseres schönen Stadtbades konstruktiv begleiten. Nicht alle Wünsche und Forderungen können Berücksichtigung finden, sind doch alle Überlegungen immer unter Finanzierungsvorbehalten zu sehen. Wir werden uns aber in diesen Prozess einbringen, um auszuloten, was sich die Stadt für den Erhalt und die Umgestaltung unseres schönen Stadtbades leisten können. Eines ist sicher, auf uns kommt eine spannende Zeit zu.

Zum Abschluss wünsche ich Ihnen allen eine friedvolle und besinnliche Weihnachtszeit und ein gutes neues Jahr 2011; Gesundheit, Glück und Zufriedenheit mögen unsere Wegbegleiter sein. Allen, die uns in jeder Form im abgelaufenen Jahr unterstützt haben, sage ich ein „herzliches Dankeschön“ und bleibe

Ihr *Gerd-Christian Barte*
- Vorsitzender -

Der neue **Renault „Wind“** – das kleine Cabriolet! Jetzt bei uns Probe fahren!



*Günstige Finanzierung möglich.
Wir freuen uns auf Sie!*

Autohaus
HANSEL

Am Bahnhof 1 . 31167 Bockenem . Telefon 0 50 67 - 28 60

» Neu- u. Gebrauchtwagen
» TÜV-Abnahme/Au

» Finanzdienstleistungen
» Leasing

» Reparaturen aller Fabrikate
» Unfallreparaturen



RENAULT

Bericht des stellvertretenden Vorsitzenden

Es ist kaum zu glauben, aber auch das Jahr 2010 geht schon wieder dem Ende entgegen. Ein Jahr, was mir als Vorstandsmitglied aber auch als Trainer wieder viel Spaß bereitet hat. So war es uns möglich, mit einigen aktiven Schwimmerinnen und Schwimmern ins Trainingslager nach Northeim zu fahren. Spiel, Spaß und Freizeit kamen dabei nicht zu kurz. Das werden die Berichte der Teilnehmer auf den folgenden Seiten sicher zeigen.

Auch die Braunkohlwanderung wurde wieder sehr gut angenommen und sorgte für viel Vergnügen im tiefen Harzschnee am Torfhaus. Während die Kinder den großen Schlittenberg genossen haben, vergnügten sich die Erwachsenen beim Wandern durch die genial verschneite Winterlandschaft. Da verging die ca. 8Km lange Wanderstrecke wie im Flug. Mit **fast** leerem Magen ☺ und Gesang im Bus kehrten wir in Bockenem bei Kollé zum Grünkohlessen ein und ließen, während die Kinder nach dem Essen kegeln durften, den Tag langsam ausklingen. Dann war da noch unser eigenes Schwimmfest Ende August, welches auch von den vielen auswärtigen Vereinen wieder gut angenommen wurde. Details dazu und auch zu den Schwimmwettkämpfen welche wir als Verein besucht haben, können im Bericht von unserem Nobbi (Norbert Böttinger) nachgelesen werden.

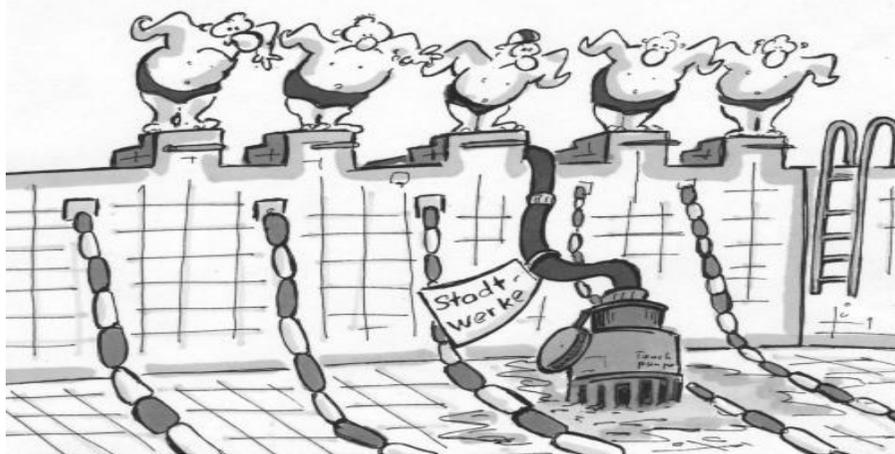
Nicht zu vergessen sind da noch die Planungen für den Freibadbau. Hier wurden wir als Schwimmverein mit hinzugezogen um spezielle Wünsche vorzutragen. In wie weit diese jedoch berücksichtigt werden, bleibt abzuwarten. Unser Bestreben ist es jedoch diese so gut es geht durchzusetzen. Man darf auf das Ergebnis gespannt sein.

Letztendlich möchte ich mich für die tolle gemeinsame Zusammenarbeit (sei es am Beckenrand oder im Vorstand) herzlich bedanken. Auch allen Helfern die beim Schwimmfest kräftig mitgeholfen haben, sei herzlich gedankt! Ohne Euch ist solch ein Fest gar nicht möglich!

Mit diesem kleinen Bericht möchte ich nun zum Schluss kommen, allen ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Jahr 2011 wünschen.

Euer stellv. Vorsitzender und Gute Laune Trainer:

André Hellmuth





büma-service

Schreibwaren * Bürobedarf * Bücher

★ 24 Std. Buchbestellservice ★ Diddl Artikel ★ Schulranzen ★ Bastelartikel

★ Schulrucksäcke ★ Schulbedarf ★ Geschenkartikel

★ Glückwunschkarten ★ Bürobedarf

neu Gesellschaftsspiele!



Inh. Torsten Wundenberg

Königstraße 17 31167 Bockenem

Tel.: 05067/3598



Einhorn-Apotheke

Henning von Henniges

Unser Ziel ist Ihre Gesundheit

31167 Bockenem · Tel.: 0 50 67-69 72 14

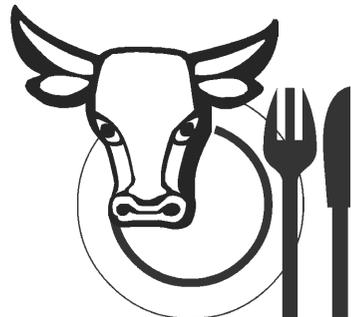
Königstraße 15

Ihr Lieferant für Arzneimittel und Krankenpflege



Fleischerei Partyservice

Lars Bode



Stobenstraße 18 · 31167 Bockenem · Telefon: 05067/69695 · Fax: 05067/249205

Bericht der Kassenwartin

Nach einem finanziell interessanten Jahr 2009, kann ich in diesem Jahr auf ein ruhiges Jahr zurückblicken. Es gibt keine Überraschungen zum Haushaltsplan 2010.

Die größten Fixkostenfaktoren waren:

- Verbandsbeiträge
- Versicherungsbeiträge

Hinzu kommen die laufenden Kosten aus dem Trainingsbetrieb wie Hallenmieten, Meldegelder, Registrierungsgebühren, Übungsleitervergütungen, sowie die Mitfinanzierung des Trainingslagers.

So, wie es bis jetzt aussieht, werden alle Sparten mit ihren Etats auskommen, so dass vermutlich ein ausgeglichener Haushalt 2010 vorgelegt werden kann.

In diesem Jahr konnte den aktiven Schwimmern durch unsere Sparmaßnahmen aus dem letzten Jahr wieder einmal ein Trainingslager ermöglicht werden.

Ein aktueller Trend macht inzwischen auch vor unserem Verein nicht halt: **MITGLIEDERSCHWUND!**

Leider konnten wir in diesem Jahr die Austritte (36) wieder nicht durch die Eintritte (11) kompensieren. Wenn man sich anschaut, dass die Säule unserer Vereinsarbeit die Mitgliedsbeiträge sind, ist diese Entwicklung schon bedenklich!

Es ist die Aufgabe aller Vereinsmitglieder dem entgegenzusteuern, um einen lebendigen, aktiven Verein zu haben.

Ich begrüße an dieser Stelle noch einmal unsere neu hinzugewonnenen Mitglieder und danke den ausgetretenen Mitgliedern ganz herzlich für die oftmals langjährige Unterstützung unseres Vereins. Ich hoffe, sie behalten uns in guter Erinnerung. Ebenso möchte ich an dieser Stelle allen Eltern, Übungsleitern und fördernden Mitgliedern danken, denn sie sind ganz wichtig, damit ein Verein leben kann.

Zu guter Letzt! Ein herzliches **DANKESCHÖN** an alle Anzeigenkunden und Sponsoren unserer diesjährigen Vereinszeitung. Dank ihrer Hilfe ist eine solche Zeitung nur möglich und überhaupt zu finanzieren. Vielen Dank.

Eine besinnliche Weihnachtszeit und alles Gute für das neue Jahr wünsche ich allen Mitgliedern, Freunden unseres Vereins und Lesern dieser Zeitung.

Anke Niepel

› Pflasterarbeiten

› Plattenbelege

› Hofeinfahrten

› Terrassen

› Wegebau

› Trockenmauern

Vogesberg 22

31167 Bockenheim

Telefon 0 50 67 - 91 79 79

Fax 0 50 67 - 91 79 78

Mobil 01 72 - 175 14 02

jens.niepel@t-online.de



Bericht des Sportlichen Leiters

Liebe Vereinsmitglieder, liebe Schwimmerinnen und Schwimmer,

Diese glatte Jahreszahl 2010 erinnert mich an das Jahr 2000, als ich die sportliche Leitung im Schwimmverein Poseidon von Susanne Schütte übernahm. Inzwischen habe ich **elf** (11) Jahre mit wechselnden Vorstandsmitgliedern, Trainern und Übungsleitern verbracht. Viele Schwimmerinnen und Schwimmer habe ich während dieser Zeit vom Startblock hopsen und auch springen gesehen.

Unser Schwimmjahr 2010 begann wie schon in den letzten Jahren mit einer Braun- oder Grünkohlwanderung in den tief verschneiten Harz. Diese Wanderung ist für das Vereinsleben eine schöne Abwechslung und selbstverständlich für **alle** Vereinsmitglieder organisiert. Eine Einladung für die nächste Grünkohltour am 12. Februar liegt allen Mitgliedern vor. Vielleicht sehen wir uns dann.

In unseren insgesamt vier Trainings- und Wettkampfgruppen wurden 35 Kinder im Alter von 6 bis 17 Jahren von Katharina, Sandra, Lena und André trainiert. Unsere Schwimmerinnen und Schwimmer sind wieder „Rund um Bockenem“, von Anderten im Norden, Bad Lauterberg im Süden, Duingen im Westen und Braunschweig im Osten, für den SV Poseidon bei 13 Schwimmwettkämpfen und den Kreismeisterschaften angetreten. Dabei haben sie viele gute Platzierungen und persönliche Bestzeiten erzielt.

Als neue Mitglieder in unserer Schwimm Mannschaft möchte ich Johanna Friedhoff (Jg. 2004) und Niklas Neumann (Jg. 1998) begrüßen.

Johanna ist erstmalig bei unserem Poseidon Schwimmfest, also vor heimischer Kulisse gestartet. Ihre Art „Brust“ zu schwimmen ist vorbildlich und lässt für die Zukunft manche gute Platzierungen erwarten.

Niklas ist als schon ausgebildeter Schwimmer von Eintracht Hildesheim zu uns gewechselt. Das nur einmalige Schwimmtraining pro Woche (in der Freibadsaison 2 x) kam seinen anderen Interessen wie z. B. Schule sehr entgegen und war deshalb sicher auch ein Grund zu uns zu wechseln.

Der sportliche Höhepunkt für unsere Aktiven war natürlich wieder unser Poseidon Schwimmfest. 130 Teilnehmer aus 16 Vereinen gingen bei über 650 Einzel- und 20 Staffelstarts mit über 40 Prämienläufen an den Start. Die Organisation während des Wettkampfes, sowie die Versorgung mit Gegrilltem, Salaten, Kuchen und Getränken waren gewohnt erstklassig. Deshalb auch an dieser Stelle herzlichen Dank an alle Helfer.

Unsere beiden Wasserballer Hans-Heinrich Schrader und Holger Kleimann sind weiterhin die großen Stützen in der Wasserballmannschaft vom SV Union Seesen 03. Zwei Spiele in der Sommersaison wurden wieder vor den Augen ihrer Fans im Stadtbad Bockenem ausgetragen. Diese Wasserballfreunde in Bockenem und Umgebung können sich freuen, denn für die nächste Saison sind wieder „Heimspiele“ von Union eingeplant.

Unsere beiden Ferienpassaktionen für die Bockenemer Kinder wurden ebenfalls wieder sehr gut angenommen. Am ersten Termin, bei hochsommerlichen Temperaturen, warteten schon 35 Kinder um an kleinen Wettkämpfen im Wasser teilzunehmen. Mehrere Eltern bedankten sich anschließend bei uns dafür, dass wir Ihren Kindern jährlich dieses sportliche Vergnügen anbieten.



Ferienpass: Stolz werden die Medaillen und Urkunden präsentiert

Zum Abschluss meines Jahresrückblickes möchte ich mich bei allen bedanken die uns bei der Arbeit mit unseren Aktiven unterstützt haben.

Macht weiter so!

Euer „Nobbi“, *Norbert Böttinger*

EP: Fütterer
ElectronicPartner

Meisterbetrieb für Elektrogeräte- u. Gebäudetechnik

Unsere Serviceleistungen:

- Elektrohausgeräte
- SAT- und TV-Anlagen
- Fachberatung, Ausstellung, Kundendienst

**Service
macht den
Unterschied**

31134 Hildesheim · Bahnhofsallee 12
Telefon (0 51 21) 1 24 02 · www.ep-fuetterer.de

Bericht des Wasserballwarts

Die Bockenemer Wasserballer haben in 2010 mit ihrer Mannschaft SV Union Seesen 03 am Punktspielbetrieb und vielen anderen Aktivitäten teilgenommen.

Wie im Vorjahr wurden zwei Punktspiele im Bockenemer Freibad ausgetragen. Am 02.06.2010 gegen den ASC Göttingen und am 18.06.2010 gegen WBV 82 Kassel.

Das Spiel gegen Göttingen war bei sehr niedrigen Wassertemperaturen eine Herausforderung für alle Beteiligten. Durch die Kälte fielen kaum Tore. Bis zum Beginn des letzten Viertels stand es noch 2:2, in der Endphase verpassten wir eine Reihe von guten Tormöglichkeiten und das Spiel ging dann mit 2:5 verloren. Auch gegen Kassel gab es mit 5:7 eine vermeidbare knappe Niederlage.

Das letzte Punktspiel der Spielrunde 2009/2010 fand am 14. August im Naturteich in Fümmlerse gegen die SG Wolfenbüttel/Goslar statt. Hier bleibt ein von Holger Kleimann im graugrünen Wasser erzieltetes spektakuläres Rückhandtor in Erinnerung. Leider konnte in der Gesamtwertung wieder nur ein hinterer Tabellenplatz belegt werden, obwohl die Saison sehr vielversprechend mit einem tollen Sieg gegen Germania Braunschweig begann. Es sollte leider der einzige doppelte Punktgewinn bleiben.

In der zweiten Hälfte der Saison war die Mannschaft oft nicht vollzählig, u. a. durch krankheits- und verletzungsbedingte Ausfälle. Zu einigen Auswärtsspielen fuhren wir mit einer ganz dünnen Spielerdecke im alten VW-Vereinsbus des SV Union Seesen. Insbesondere wenn der Gegner mit vielen Auswechselspielern antrat konnten wir konditionell nicht mithalten.



Zudem ist unser Altersdurchschnitt von 41,33 Jahren (bei einer Altersspanne von 19 bis 62 Jahren bei den 15 Aktiven, die z. Z. eine Spielberechtigung haben) natürlich zunehmend ein Nachteil gegenüber Mannschaften mit einem Altersdurchschnitt von weit unter 30 Jahren.

Dennoch verlieren wir nicht den Spaß am Wasserballsport und starten optimistisch in die neue Saison.

Zu erwähnen sind darüber hinaus folgende Aktivitäten der abgelaufenen Saison:

- eine sehr schöne Weihnachtsfeier in Bockenem (zunächst im Hotel Sauer mit riesigen T-Bone-Steaks und im Anschluss daran ein nettes Beisammensein bis zu später Stunde im Casanova)
- der 60. Geburtstag unseres Torwarts Flako bei Scharrn in Mechtshausen
- die Teilnahme an der Jubiläumswoche des SV Union Seesen 03 im August.

Ich wünsche alles Lesern dieses Berichts sowie allen aktiven und passiven Wasserballern eine schöne Weihnachtszeit, ein erfolgreiches 2011 und schon jetzt eine tolle Freibadsaison 2011 mit hohen Luft- und Wassertemperaturen.

Abschlusstabelle Wasserball Bezirksoberriga Braunschweig 2009/2010

Pl.	Mannschaft	S	G	U	V	Tore		Punkte	
1.	Eintracht Braunschweig II	14	14	0	0	198	061	28	00
2.	SSC Germania Braunschweig II	14	8	2	4	107	084	18	10
3.	ASC Göttingen	14	8	2	4	107	086	18	10
4.	WBV 82 Kassel	14	8	0	6	101	122	16	12
5.	VfL Wittingen	14	7	0	7	112	095	14	14
6.	SV Treue Schöningen	14	3	4	7	084	114	10	18
7.	SG Wolfenbüttel/Goslar	14	2	1	11	084	135	05	23
8.	SV Union 03 Seesen	14	1	1	12	063	159	03	25

Hans-H. Schrader

Holger **Kleimann**
[Steuerberater]

Fon o 50 67. 6 92 42
Fax o 50 67. 24 69 18

Professor-Martini-Straße 31
31167 Bockenem

steuerberater.kleimann@datevnet.de

SICHERHEIT ALTERSVORSORGE VERMÖGEN



MISSION FINANZ-CHECK

Im Auftrag Ihrer Finanzen:
das Sparkassen-Finanzkonzept.

Jetzt Termin vereinbaren.

 Sparkasse
Hildesheim

Unser Auftrag: Ihre Finanzen. Unser Service: umfassende Beratung, wann und wo Sie wollen. Mit dem Finanz-Check analysieren wir gemeinsam Ihre Situation und erstellen mit dem Sparkassen-Finanzkonzept eine sichere Rundumstrategie für Ihre Zukunft. Mehr dazu in Ihrer Geschäftsstelle oder unter www.sparkasse-hildesheim.de. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

Bericht der Lehrgangswartin

Kampfrichter im Poseidon

Ohne Kampfrichter ist die Durchführung eines Schwimmwettkampfes nicht möglich. Der beste Schwimmer kann sein Können nicht unter Beweis stellen, wenn am Beckenrand nicht freiwillige ehrenamtliche Kampfrichter tätig sind. Folgende Kampfrichter stehen dem Poseidon zur Verfügung:

<u>Name</u>	<u>Lizenz-Nr.</u>	<u>gültig bis:</u>
Norbert Böttinger	26-04-1998H	31.12.2012
Jürgen Hamann	06-10-1995H	31.12.2010
Manuela Machler	03-06-2007H	31.12.2012
Marc Machler	05-11-2007H	31.12.2013
André Hellmuth	07-0672005H	31.12.2013
Katharina Schütte	16-06-2002H	31.12.2013

Euch allen sei an dieser Stelle ein ganz dickes **DANKESCHÖN** gesagt. Je mehr Kampfrichter ein Verein hat, umso flexibler kann der sportliche Leiter die Einsätze planen. Darum wende ich mich an Sie, liebe Eltern unserer Aktiven, mit der Bitte, sich als Kampfrichter ausbilden zu lassen. Im Anschluss an diesen Bericht ist eine Übersicht aller in 2011 stattfindenden Kampfrichter Lehrgänge abgebildet. Bitte melden Sie sich bei mir unter der **Tel.-Nr. 05067-5113** oder sprechen Sie unsere Trainer Katharina, Sandra oder André beim Sport direkt an.

Lehrgangswartin

Conny Hartung

Für 2010 sind die folgenden Termine für die BSH-Kampfrichter-Maßnahmen vorgesehen:

Datum	KR-Maßnahme	Ort	Anmeldung möglich ab
23. Januar 11	KR-Fortbildung Gr. WKR/AW	Hannover	melden ab 20.11.2010
05. Februar 11	KR-Fortbildung Gr. WKR/AW	Springe	melden ab 08.12.2010
05./ 06. März 11	KR-Ausbildung Gr. WKR	Mardorf	melden ab 10.01.2011
28./ 29. Mai 11	KR-Ausbildung Gr. WKR	Hildesheim	melden ab 04.04.2011
25. Juni 11	KR-Ausbildung Gr. WKR	Hannover	melden ab 02.05.2011
04. September 11	WKPRO-Workshop für AW / PKF	Hannover	melden ab 06.06.2011
10./ 11. September 11	KR-Ausbildung Gr. WKR	Obernkirchen	melden ab 06.06.2011
24./ 25. September 11	KR-Ausbildung Gr. WKR	Hannover	melden ab 20.06.2011
12. November 11	KR-Fortbildung Gr. WKR/AW	Bad Nenndorf	melden ab 13.09.2011
13. November 11	KR-Fortbildung Gr. WKR/AW	Bad Nenndorf	melden ab 13.09.2011
12./ 13. November 11	KR-Ausbildung Gruppe AW	Bad Nenndorf	melden ab 13.09.2011

Präventions- und Rehasportverein Rhüden e.V.

Rehasport mit ärztlicher Rehasportverordnung!

„Trockengymnastik und Funktionstraining“

Informationen erhalten Sie im Sportstudio Body-Fitness Rhüden unter Telefon 05384/1299 oder besuchen Sie uns auf unserer Internetseite unter www.bodyfitnessrhueden.de



Unser Verein ist dem LandesSportBund Niedersachsen e.V., sowie dem Behinderten Sportverband Niedersachsen e.V. angeschlossen und seit dem 13.07.2010 als gemeinnütziger Sportverein tätig.

Fenster
Haustüren
Wintergärten
Vordächer
Markisen
Rollläden
Garagentore
Treppen
Fliegengitter

**ZANDER
& GERLACH**
BAUELEMENTE GMBH

Durch
eigene Produktion
überzeugend
in Qualität, Preis
und Leistung ...

Karlsbader Str. 2
31167 Bockenem
Tel. 0 50 67 - 99 19 - 0
Fax 0 50 67 - 99 19 - 28

www.zanderundgerlach.de

Bericht der Jugendwartin

Das Schwimmjahr ist vorbei, die Weihnachtsferien stehen vor der Tür und wir haben gerade wieder fleißig gebastelt. Letztes Jahr haben unsere Schwimmerinnen und Schwimmer bei der Weihnachtsfeier mit viel Freude und Begeisterung einen Fotokalender gebastelt, sodass der Wunsch aufkam, es beim nächsten Mal wieder zu machen. Am Anfang dieses Jahres stand unsere Faschingsfeier an, die wie immer am Aschermittwoch während unseres Trockentrainings stattfand. Nach unserem Trainingslager wollten wir die Freibadsaison eröffnen, was auf Grund des kalten Wetters etwas verschoben werden musste. Es dauerte auch gar nicht lange, dann hatten wir auch wieder unser eigenes Schwimmfest. Am Abend zuvor haben wir uns die Bäuche mit Nudeln vollgeschlagen, damit unsere Schwimmerinnen und Schwimmer am nächsten Tag viel Power hatten. Kurz darauf haben wir uns auch wieder von der Freibadsaison mit dem Abschwimmen verabschiedet. Nach dem Grillen mit vielen leckeren Salaten und Nachtischen (vielen Dank dafür!!!) haben wir uns von den jüngeren Schwimmern und den Eltern verabschiedet und die Nacht im Vereinsheim verbracht. Am nächsten Morgen frühstückten wir dann noch gemütlich zusammen. So schnell geht wieder ein Schwimmjahr vorbei. Ich hoffe ihr Schwimmerinnen und Schwimmer hattet viel Spaß bei den Veranstaltungen. Mir macht es jedenfalls immer viel Spaß und ich freue mich schon auf ein nächstes, schönes und ereignisreiches Jahr. Ich möchte mich bei André und Lena für die Unterstützung bedanken. Besonders möchte ich mich bei Katharina bedanken, das Einkaufen macht immer noch sehr viel Spaß. Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch!!!!

Sandra



PRINT 2010

Textilveredelung & Beschriftungsservice

Inh. Ulf Stürmer
Ahnepaule 5
31162 Bad Salzdetfurth
Tel.: 05063-2005
info@print2010.de
www.print2010.de

Öffnungszeiten:	Montag	9.00 - 15.00	
	Dienstag	9.00 - 12.00	15.00 - 17.00
	Mittwoch	9.00 - 12.00	
	Donnerstag	9.00 - 12.00	15.00 - 17.00
	Freitag	9.00 - 17.00	

Bericht aus den Schwimmgruppen

Wir haben dieses Jahr unsere Gruppen mal ganz neu sortiert. Mittlerweile sind wir vier Trainer und können die Kinder durch die verschiedenen Altersgruppen viel besser trainieren. Unsere Gruppen setzen sich wie folgt zusammen:

Trainingsgruppe Sandra:

Annika Kölle, Alina Waldow, Ella Heine, Emely Nagaitschik, Johanna Friedhoff, Milena Reinert, Jonas Kölle, Marius Zajons, Leon Burkert, Lukas Wiedemann, Pascal Richtig

Trainingsgruppe Lena:

Lena Kölle, Emelie Rademacher, Ann-Kathrin Machler, Magnus Heine, Thorben Geisler, Marco Hauptmann, André Meyer, Yannik Hellmuth

Trainingsgruppe Katharina:

Alexandra Bruns, Maureen Hellmuth, Tabea Emmermann, Fabienne Neumann, Saskia Burkert, Marius Wegner, Marwin Burkert

Trainingsgruppe André:

Josephine Nagaitschik, Maren Geisler, Tamara Bothe, Sophie Mann, Viktoria Notzon, Tristan Heine, Niklas Neumann, Sven Sander, Marvin Lindenberg

Wir haben einen ziemlich großen Anteil an „kleinen“ Schwimmern, die auch durch den Schwimmkurs bei uns geblieben sind. Wir freuen uns immer wieder wenn ihr gerne zum Schwimmtraining kommt und auch neue Dinge lernen wollt. Dieses Jahr waren wir mal wieder im Trainingslager. Es hatten sich 10 Kinder angemeldet im Alter von 9 – 16 Jahren, schon Wochen vorher haben alle von nichts anderem gesprochen. Wir hatten uns ein schönes Programm überlegt mit 2 x 2 Stunden Training jeden Tag, jedoch kam der Spaß am Abend auch nicht zu kurz. Ein Trainingslager ist immer sehr hilfreich um Euch die Kleinigkeiten in der Technik beizubringen, was sich bei einer Stunde Training sonst immer sehr schwierig gestaltet. Ich fand es auf jeden Fall super mit Euch und bin froh wenn ihr weiterhin so fleißig mit dabei seid.

In diesem Sinne wünsche ich Euch Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins Neue Jahr.

Eure *Katharina*



Wir waren in diesem Jahr im Trainingslager in Northeim

Alles rund um Haus und Garten

Rasenmäher
Rasentraktoren
Motorsensen
Motorsägen
Vertikutierer
Heckenscheren
Laubsauger

Hochdruckreiniger
Rasentrimmer
Motorhacken
Balkenmäher
Akku-Grasscheren
Gartenhäcksler
Einachsschlepper

Gartengeräte
Blumenerde
Pflanzenschutz
Lichtelemente
Rindenmulch
Blumentöpfe
Dünger Kalk

Kupferrohre
und Lötfittinge
KG & HT Rohre
Duschwannen
Badewannen
Waschbecken
Sanitärbedarf



Brandes Gartentechnik

Inh. Andreas Herrmann e.K.

Hildesheimer Str. 19 38723 Seesen - Rhüden

Telefon 05384 / 8041

Telefax 05384 / 8020

E-Mail: info@brandes-gartentechnik.de

Internet: www.brandes-gartentechnik.de

Beratung - Service - Verkauf

SALZE KLINIK BAD SALZDETFURTH

SCHWERPUNKTKLINIK FÜR ORTHOPÄDIE • AHB



Die Salze Klinik in Bad Salzdetfurth hat sich schwerpunktmäßig auf die Behandlung im Bereich orthopädischer Erkrankungen spezialisiert, wie z. B.:

- ▮ Behandlung von Erkrankungen des Bewegungsapparates
- ▮ Rehabilitation nach orthopädischen Operationen (AHB), wie z. B. Hüft-TEP, Knie-TEP

Untergebracht sind Sie in komfortablen Einzelzimmern mit Dusche, Telefon, Kabel-TV und überwiegend mit Balkon – wir kümmern uns um Sie.

SALZE VITA

VITALITÄT, GESUNDHEIT UND FITNESS

Ambulantes Zentrum für Reha, Training und Prävention in der Salze Klinik, Bad Salzdetfurth

Mehr Gesundheit und Wohlbefinden mit sanfter Fitness

Zusätzlich bieten wir Ihnen das SalzeVita, ein ambulantes Zentrum für Reha, Training und Prävention. Neben der umfassenden Eingangsanalyse, dem Back-Check erstreckt sich das Kursangebot über Muskelaufbautraining, Herz-Kreislauf-Ausdauertraining bis zum Aqua Fitness.



Lielje
GRUPPE

Salze Klinik
Bad Salzdetfurth

An der Peesel 5
31162 Bad Salzdetfurth
T.: 0 50 63 / 47-02
F.: 0 50 63 / 472-374



kostenlose
Service-Telefonnummer
0800/55 46 45 86
0800/KL IN IK UM

www.rehaklinik.de



Mit dem „PÜLM-Bus“ ging es ab zur Braunkohlwanderung in den verschneiten Harz.



Kinderfasching, ein jährliches Vergnügen beim Trockentraining für „Groß“ und „Klein“



Es geht los! Auf die Plätze.....fertig.....los!



Beim „Anschwimmen“ in die Saison 2010 waren alle an Bord!

● Schwimmkurs

Ich habe in diesem Sommer
gut geschwommen

gut Schwimmen

gelernt bei Sandra und Kata. Das

fand ich schön und hat viel

Spaß gemacht. Wir waren

4 Kinder und hatten am Anfang

Schwimm-

hilfen zum Üben. Jetzt kann

ich endlich alleine Schwimmen

und habe auch schon

Bronze gemacht. Das finde

ich toll

Pascal





Keine „*Lange Nacht*“ ohne die Cocktailbar der Damen von „*Fit durchs Jahr*“



Gruppenfahrt nach Köln. „*Mer losse d'r Dom en Kölle, denn do jehööt hä hin!*“

Bericht aus dem Stadtbadförderverein

Seit gut einem Jahr vertrete ich den SV Poseidon im Stadtbadförderverein (SFV). Mit Hans-H. Schrader als Schriftführer sind also nun zwei Poseidonen dort im Vorstand tätig. Im Vorstand „tätig“! Na das hört sich ja klasse an. Was macht eigentlich der SFV? Ein Satz aus der Satzung gibt es treffend wieder: „...alle Bestrebungen des Vereins sind darauf gerichtet, den Erhalt des Bades langfristig zu sichern...“. Ein kleiner Satz, in dem tatsächlich viel Arbeit steckt.

Wie geht es mit unserem Schwimmbad weiter?

Die Liste des Sanierungsbedarfes ist lang: feuchter Keller, hoher Wasserverlust, marode Pumpentechnik und Heizungsanlage. Nicht alle Schäden sind dieses Jahr entstanden und der Grat zwischen Haushaltssanierung und Kaputtsparen wurde immer schmaler. Die Stadt Bockenem hat sich nun entschlossen ein Sanierungskonzept für das Bad zu erstellen und ein Ingenieurbüro mit einer ersten Vorplanung beauftragt. Verschiedene Varianten werden mit grober Preiskalkulation erarbeitet und fließen in die sich anschließenden Feinplanung, hoffentlich unter frühzeitiger Beteiligung aller Vereine, mit ein.

Was gab es sonst noch?

Es wurde hoffentlich von allen bemerkt, dass man auch 2010 vormittags nicht vor verschlossenen Türen des Bades stand. Dem SFV war es wieder einmal gelungen eine durchgehende Öffnungszeit für alle Schwimmer zu organisieren. Super.

Freitag, 9. Juli 2010, Bombenwetter und etwas ist anders als sonst. Um 20:00 Uhr schließen im Stadtbad nicht wie üblich die Pforten. Viele Bockenemer Bürger haben in der Zeitung gelesen, dass der SFV bei den heißen hochsommerlichen Temperaturen kurzfristig eine verlängerte Öffnungszeit organisiert hatte und packen die Gelegenheit beim Schopfe. Um 22:00 Uhr unter Flutlicht sich noch abkühlen zu können, eine tolle Sache.

Über die Lange Nacht am 31. Juli brauche ich nicht viel zu schreiben. Tolle Presse im Vorfeld und nach dem Fest, Arschbombenwettbewerb, Schlauchbootrennen und Feuerspringen.

Ich hoffe, dass 2011 für den SV Poseidon und für das Stadtbad ein gutes Jahr wird. Eine Bitte habe ich noch. Du hast eine zündende Idee für das Freibad? Dir ist was Neues eingefallen, um das Bad noch attraktiver zu machen? Keine Berührungsängste! Hans-H. und ich sind für jede Anregung dankbar.

Rainer Block

Vorstandsmitglieder machen das Sportabzeichen

Im Juni 2010 traf sich der Vorstand zu einer der turnusmäßigen Vorstandssitzungen im Freibad Bockenem.

Unter dem Punkt „*Verschiedenes*“ berichtete Nobbi, dass er vor kurzem das **Deutsche Sportabzeichen** erworben habe und er inzwischen legitimiert sei im Schwimmen und bei der Leichtathletik die Prüfungen dafür abzunehmen.

Das Interesse bei mir, Anke und André war sofort geweckt.

Wir verabredeten uns zum nächstmöglichen Termin am „*Heinrich-Schrader-Platz*“ hinter der Ambergausporthalle, um bei Frau Saling und Frau Lignow vom MTV Bockenem vorstellig zu werden.

Die beiden Damen freuten sich über neue Interessenten und nach einigen Dehnübungen zum Aufwärmen ging es schnurstracks zur Weitsprunganlage. Diese Sportart liegt mir recht gut und ich konnte die in meiner Altersklasse notwendige Norm problemlos erreichen. André und Anke erreichten die erforderliche Weite nach einigen Sprüngen ebenfalls.

Danach stand der Sprint auf dem Programm. Da nur eine Stoppuhr vorhanden war, sprintete ich jeweils bei Anke und Andre mit, weil man schneller ist, wenn eine zweite Person mitläuft. Als ich dann gestoppt werden sollte, nahm ich noch einmal alle Kraft zusammen, um eine gute Zeit zu erreichen.

Doch leider verhinderte ein stechender Schmerz in einem Muskel auf halber Strecke dieses Ansinnen. Ich musste sofort das Tempo zurücknehmen und hatte Glück, dass ich gerade noch eine Zehntelsekunde unter der Norm blieb.

Lädiert ging es dann zur nächsten Station, dem Kugelstoßen. Nach einem ersten Versuch, erkannte ich, dass das nichts wird und ich entschied diese Übung durch 100 Meter Schwimmen zu ersetzen. André dagegen überzeugte mit einem guten Stoß im ersten Versuch.

Nach den Übungen gönnten wir uns ein alkoholfreies Bier und erkannten, dass die ungewohnten Leichtathletikübungen doch erhebliche Muskelschmerzen hinterließen. Die anderen erforderlichen Übungen, in meinem Fall 200 Meter und 1000 Meter Schwimmen absolvierten wir problemlos im weiteren Verlauf der Freibadsaison.

Die Wiederholung im nächsten Jahr ist fest eingeplant.

Hans-H. Schrader

Folgende Mitglieder des SV Poseidon haben in diesem Jahr das Sportabzeichen erfolgreich erworben.

Anke Niepel
Rosi Hamann
Anne Schnieder-Böttinger
Amelie Grube
Marie Grube

Hans-Heinrich Schrader
Jürgen Hamann
Norbert Böttinger
Stefan Grube
Alexandra Bruns



FIRMEN- UND
VEREINSBEKLEIDUNG
BESCHRIFTUNGEN
INDIVIDUELLE WERBE-
UND GESCHENKARTIKEL
MIT FOTODRUCK

Birgit Dürkop



31188 Holle

Tel. 05062/1036, FAX: 05062/899478

E-Mail: info@birgit-duerkop.de

www.birgit-duerkop.de



Little Foot

Guter Start auf eigenen Füßen!

Sie finden bei uns:

Schuhe von Gr. 18 – 47

** Ricosta, Rohde,

Ewers, Lego, Rieker, Dockers, Meindl.

Wir wünschen allen ein wundervolles Weihnachtsfest
und ein gesundes, schönes Jahr 2011 !!!

Little Foot, Inh. Sylvia Klingemann, Königstr. 14

31167 Bockenem, Telefon 05067-246904



Pressebericht:

SV Poseidon Bockenem besucht Trainingslager

Bockenem (Bö) Zwei Jahre nach dem letzten Trainingslager in Uelzen führte der SV Poseidon Bockenem in diesem Jahr wieder vor dem Beginn der Freibadsaison ein viertägiges Trainingslager in Northeim durch. Mit elf Aktiven ging es mit Freude und Trainingsfleiß an den Start. Unter dem Motto „Leistung durch Technik“ wurde das Training unter der Führung von Katharina Schütte, Sandra Hellmuth, Lena Wiedemann und André Hellmuth in den Schwimmlagen Freistil-, Brust-, Schmetterling- und Rückenschwimmen durchgeführt. Die von jedem Schwimmer während der Trainingseinheiten erstellten Videoaufnahmen wurden dann am Abend im Clubraum in geselliger Runde gemeinsam ausgewertet. Auch zum Thema „gesunde Ernährung“, welches von Sandra Hellmuth und Lena Wiedemann vermittelt wurde, konnten alle Teilnehmer einiges von dem Gelernten mit nach Hause nehmen. Trotz abverlangter Leistungen im Wasser kamen Spiel und Spaß nicht zu kurz. So gab es an den Abenden gemeinsame Spiele, sowie einen Kinobesuch in Göttingen und eine kleine Einkaufstour in der Stadt Northeim.



Familientrainingslager

Dieses Jahr waren wir das erste Mal im Trainingslager (mit Onkel André, Tante Sandra, Oma Katharina, Schwestern Josephine und Maren, Bruder Sven, Cousin Tristan, Halbbrüder Marius und Marvin, Großtanten Viktoria und Tamara und Cousine Lena). Wir waren zweimal am Tag zwei Stunden schwimmen. Onkel Andre musste uns einmal retten! Morgens hat uns Oma Katharina früh geweckt. Tante Sandra hat mit uns Frühsport gemacht. Ins Kino sind wir auch gefahren. Das Beste war aber immer noch das Shoppen mit Großtante Viktoria, Cousine Lena und Schwestern Maren und Josephine! Wie ihr seht hatten wir viel Spaß im Trainingslager!

Eure *Alexandra, Maureen* und *Tabea*

Trainingslager in Northeim

Vom 12. bis 16. Mai waren einige Schwimmer in Northeim im Trainingslager. Ich war mit Tristan, Marvin und Sven auf einem Zimmer. Jeden Morgen haben wir uns vor dem Frühstück um 8 Uhr zum Laufen getroffen. Wir sind ca. 1,5 km gelaufen und haben uns dann aufs Frühstück gefreut. Dann mussten wir unsere Taschen zum Schwimmen packen und sind gemeinsam zum Schwimmbad gegangen, außer André, der ist dorthin gefahren um die Trainingssachen (Gummileine, Poolpads usw.) hinzubringen. Nach zwei Stunden Training gab es Mittagessen in der Jugendherberge. Nach dem Essen haben wir eine Stunde Mittagsschlaf gemacht. Dann sind wir wieder zur Schwimmhalle gegangen und sind zwei weitere Stunden geschwommen. Als wir mit Training fertig waren sind wir auf unsere Zimmer gegangen und haben uns ein bisschen ausgeruht. Abends haben wir uns im Gemeinschaftsraum getroffen und Ligretto gespielt. Die Kleineren mussten zuerst ins Bett (**ich auch!!!**), die Großen durften noch unten bleiben. An zwei Nachmittagen hatten wir kein Training, sondern sind einmal shoppen und einmal ins Kino gegangen. Das Trainingslager war schön und ich wünsche mir für nächstes Jahr wieder ein Trainingslager.

Danke an Katha, Sandra, André und Lena.

Euer *Marius*

Trainingslager 2010 in Northeim

12.05.2010... der Tag an dem alles begann! Es ging endlich wieder los ins Trainingslager. Dieses Jahr war unser Ziel die Jugendherberge in Northeim (übrigens sehr zu empfehlen!!!) Obwohl wir dachten, dass das Essen und die Jugendherberge vom letzten Trainingslager nicht zu toppen sind, wurden wir dieses Mal wieder eines besseren belehrt. Es war einfach nur TOP! :) Auch das Training war wieder mal eine neue und spannende Erfahrung (außer der immer wieder von uns nicht so geliebte Frühsport! :D) und wurde gekrönt vom Schwimmen mit unseren neuen Schwimmleinen! :) Natürlich kamen auch das gemeinsame Zusammensein und gemeinsame Aktivitäten nicht zu kurz. Traditionell fand ein Kinobesuch statt und eine Shopping Tour, welche wieder sehr erfolgreich für uns ausging. :) Leider gab es aber auch einen sehr unschönen Vorfall, Tamara musste uns leider nach kurzer Zeit verlassen. Trotz allem musste es ja weitergehen und so hatten wir wieder eine Menge Spaß zusammen und hoffen das dieses, wie wir finden sehr gelungene Trainingslager, nicht das Letzte war und noch viele schöne folgen!

Eure *Josephine* und *Lena*



sehusa
wasserwelt

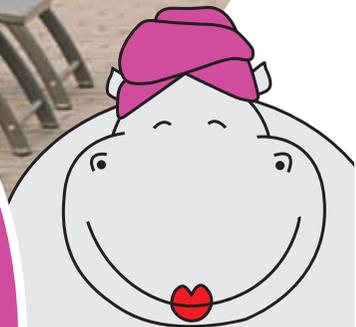
Unsere Sauna-Landschaft ...

- Bi-O-Bad-Sauna
- Blockhaus-Sauna
- Dampfbad
- Finnische Sauna
- Maa®-Sauna
- Wintergarten

Mehr Infos erhalten Sie auf
www.sehusa-wasserwelt.de

sehusa wasserwelt
Engelader Str. 3 - 38723 Seesen

Telefon: 0 53 81 / 98 07 28 0
Internet: www.sehusa-wasserwelt.de



Mein erstes Schwimmfest

Seit Ende der Sommerferien bin ich regelmäßig zum Schwimmtraining bei Sandra gegangen. Es hat mir viel Spaß gemacht. Sandra hat mich dann gefragt, ob ich bei dem Schwimmfest vom Poseidon Ende August in Bockenem mitmachen möchte. Da habe ich „Ja“ gesagt.

Endlich war der große Tag da, ich war ganz aufgeregt und konnte die Nacht vorher kaum schlafen. Meine Familie war auch zum Zugucken da.

Sandra hat mich dann zum Start gebracht und schon ging es los. Ein bisschen Angst hatte ich schon, aber dann bin ich einfach so schnell ich konnte geschwommen. Es war gar nicht schlimm, es war toll. Ich war Zweite und habe eine Urkunde und eine Medaillen bekommen.

Ich freue mich schon auf mein nächstes Schwimmfest.

Johanna

Mein Schwimmfest 2010

Das Schwimmfest begann damit, dass wir unser Zelt aufbauten und unsere Sachen hinein packten. Als ich dann das erste Mal mit Freistil dran war, hoffte ich es zu schaffen unter einer Minute zu schwimmen. Und so passierte es auch, ich schwamm zum ersten Mal unter einer Minute. Nach einer kurzen Pause musste ich Rücken schwimmen und ich habe es sogar ohne Disqualifikation geschafft. In der Mittagspause habe ich mit 2 Freunden Star Wars gespielt. Das war lustig. Nach der Mittagspause musste ich Brust schwimmen. Als ich mich im Zelt gerade umgezogen hatte kam Katha hoch und sagte mir, dass ich mich wieder umziehe müsse. Also hab ich mich schnell wieder umgezogen und auf den Weg nach unten zum Wettkampfbecken gemacht. Die Staffel musste ich mit Magnus, Marius Wegner und mit Torben schwimmen.

Euer **YANNIK** ☺

**Kosmetik &
Fußpflege**
Beate Wiebold
Brahmsstraße 2 · 31167 Bockenem
Telefon (05067) 6263
Termine nach Vereinbarung.

**Ich freue mich auf
Ihren Besuch.**

BIKOSMETIK
EIN GESCHENK DER NATUR
Dr. R. A. Eckstein
BioKosmetik

Stadtcafé &

Tel. 05067/2490864
Marktstraße 1
B o c k e n e m



Lust auf Wein?

Große Auswahl an Wein,
Sekt und Winzerschnäpsen



*Dekorationen
aller Art*

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Mo. - Sa. 9.00 - 19.00 Uhr

So. 11.00 - 19.00 Uhr



Durchgehend warme Küche - Weinprobe nach Anmeldung

NEUE APOTHEKE

...gesund und aktiv!

Ihre freundliche und service-orientierte Apotheke

**Wir haben für sie jeden Monat neue
Angebote und Aktionen**

Julia Palus · Königstraße 22 · 31167 Bockenem
Tel. 05067- 247818 · Fax 05067- 247819
e-mail: service@neue-apotheke-bockenem.de

Training bei Katha

Das Training bei Katha macht sehr viel Spaß, ist aber auch anstrengend. Als Erstes müssen wir uns einschwimmen, dann schwimmen wir Schmetterling, Brust, Kraul oder Rücken! Manchmal schwimmen wir auch mit Flossen! Kritzkratze schwimmen wir auch. Am Ende müssen wir uns wieder ausschwimmen!

Eure *Tabea, Alexandra* und *Maureen*

Schwimmtraining bei Lena

Ich bin jetzt seit fast zwei Jahren im SV Poseidon. Es macht mir viel Spaß im Schwimmverein. Ich bin seit diesem Jahr bei Lena in der Gruppe und sie ist echt nett, und ihr Training ist super. Man macht bei Lena mehr als bei Sandra, die Anforderungen sind höher. Am Anfang mochte ich kein Kraul aber jetzt macht es mir sogar Spaß. Leider muss ich ab Dezember den Schwimmverein verlassen da ich umziehe, das finde ich sehr schade, obwohl es sehr viel Spaß gemacht hat. Der Schwimmverein hat mir sehr gefallen, ich habe da sogar richtig schwimmen gelernt und Bronze und Silber gemacht. Mir hat es bei Euch sehr gefallen.

Euer *Marco*

Hi Poseidons!

Mein Bericht ist über das Training bei Lena.

Meistens macht mir das Training Spaß. Was ich aber doof finde ist, dass wir im Wasser nur das üben, was Lena uns sagt. Ich würde mir wünschen, dass wir Kinder unsere Ideen auch mit einbringen könnten und sagen dürften, was wir machen möchten. Natürlich sollen wir jetzt nicht nur bestimmen, was wir machen, aber zumindest sagen dürfen, was uns Spaß macht. Was ich aber sehr positiv sehe, dass wir beim Trockentraining machen, was uns allen Spaß macht. Ab und zu machen wir Übungen, die uns nicht so Spaß machen, aber das finde ich in Ordnung.

Ich hoffe, dass die Wasser-Trainingseinheiten auf uns Kinder abgestimmt werden können.

P.S.: Ich möchte alles genauer kennen lernen.

Ich wünsche allen noch eine gute Weihnachtszeit und gute Gesundheit!

Euer *Andre*

BOWE OPTIK

Brillenmode
Contactlinsen
Königstraße 8
31167 Bockenheim

Telefon:
05067/1698
Telefax:
05067/1535
email: boweoptik@gmx.de

Öffnungszeiten:

Montag - Mittwoch	8.30 - 13.00	und	14.30 - 18.00 Uhr
Donnerstag	8.30	durchgehend bis	19.00 Uhr
Freitag	8.30 - 13.00	und	14.30 - 19.00 Uhr
Samstag	8.30 - 13.00 Uhr		

und nach Vereinbarung

Aerox R *und die Straße gehört Dir*



Mobil sein, Unabhängigkeit und Selbständigkeit ausleben – der Aerox R macht's möglich. Mit seinem supersportlichen Styling ist er der Star, auch auf jedem Parkplatz. Aerox R – Fun-Sport ab 16.

M MOTORRAD
MATTHIES GMBH

Hildesheim · Junkersstr. 11
Tel: 05121 / 51 72 87
www.motorrad-matthies.de



Training bei Sandra

Ich lerne in der letzten Zeit Kraul, Rücken und arbeite immer noch an Brust. Mir macht das Training bei Sandra viel Spaß. Beim Wettkampf in Bockenem bin ich Kraul geschwommen. In der Sommersaison habe ich mein Silber bestanden.

Grüße, *Emely*

Auch dieses Jahr hat mir das Training bei Sandra wieder viel Spaß gemacht. Wir haben immer mal wieder was Neues ausprobiert und durften mit unseren Flossen schwimmen, was mir immer viel Spaß macht. Ich hoffe das nächste Jahr wird wieder gut und wir machen weiterhin ein tolles Training.

Bis bald, euer *Lukas*

Ich finde es toll in Goslar zu trainieren, weil die Bahn kürzer ist. Mir macht es Spaß nach den Ringen zu tauchen und mit den Flossen zu schwimmen.

Von *Ella*

Ich finde es cool nach den Ringen zu tauchen, aber das Einschwimmen finde ich nicht so toll, weiß aber, dass es gut für die Muskulatur ist. Ich schwimme am liebsten Brust und bin im letzten Jahr auch richtig schnell geworden, dank Sandra und ihrer Geduld.

Von *Magnus*

Training bei André

Seit dem Sommer bin ich im SV Poseidon in der Trainingsgruppe von André. Das Training ist super, weil er uns sehr abwechslungsreich trainiert. Er ist sehr witzig und locker, aber auch streng, wenn er unsere Fehler korrigiert. Der Parcours am Ende des Trainings durchs gesamte Freibad war als Trainingsprogramm neu für mich, aber macht mir riesigen Spaß. Der Neuanfang in meiner Gruppe war kein Problem, da mich alle von Anfang an akzeptierten.

Niklas Neumann

Trainerassistentenlehrgang

Im November waren wir (Lena und Sandra) zur Trainerassistentenausbildung. An zwei Wochenenden lernten wir viel Neues um euch die einzelnen Lagen beizubringen. Wie ihr vielleicht schon bemerkt habt, haben wir einiges davon gleich im Training umgesetzt. Wir hoffen, dass es eine gute Abwechslung zum üblichen Training ist. Uns hat dieser Lehrgang viel Spaß gemacht, wir haben viel Neues gelernt und hoffen, dass auch Ihr jetzt viel Spaß an den neuen Trainingsmethoden habt.

Eure *Lena* und *Sandra*

Spiel und Spaß im Wasser -Ferienpass-

Es sind Sommerferien und im Ferienpass gab es eine Aktion vom Poseidon. Wir haben mit Wettschwimmen angefangen, immer zwei gegeneinander. Dann sind wir nach Ringen getaucht. Man konnte 10 Ringe rausholen. Danach sind wir gerutscht und zum Sprungturm gegangen. Wir konnten vom Einer, Dreier oder Fünfer springen. Wer sich getraut hatte vom Fünfer zu springen, der bekam die meisten Punkte. Alle Kinder konnten mitmachen und es gab zum Schluss eine süße Tüte. Mir hat das Ringe-Tauchen am meisten Spaß gemacht.

Lena Kölle



Thomas Kramm

Presse, Bücher, Schreibwaren

Zeitschriften, Schulbücher, Schulbedarf, Tabakwaren

Bönnier Straße 25 · 31167 Bockenem · Tel. 05067-69523

Sie suchen ein Buch? Schauen Sie sich unsere große Auswahl an. Und was fehlt, bestellen wir kurzfristig.

Ihr einziges Pressefachgeschäft in Bockenem



Änderungsschneiderei

E. Paszkiewicz

Telefon 05067-3868

Öffnungszeiten:

Mo + Di, Do + Fr. 09.00 - 12.30 Uhr

14.30 - 18.00 Uhr

Buchholzmarkt 3, 31167 Bockenem

Die Nudelparty:

Wir werden von unseren Müttern ins Vereinsheim gebracht.
Wir sitzen alle am Tisch und warten auf den Topf mit Nudeln und Tomatensoße.
Die Nudeln sind ganz lecker. Nach dem Essen dürfen wir noch auf den Spielplatz.
Das finden wir super ;o).

Alina, Annika & Jonas

PS.: Unsere Mamas sagen: „Der Latte Macchiato bei Edeka ist lecker!“

Schwimmtraining, Wettkämpfe und Nudelparty.....

Das Training mit Sandra macht ziemlich viel Spaß, weil sie sich immer was Tolles überlegt. Besonders viel Spaß macht mir das Training aber im Wasser. Trockentraining ist zwar auch ganz schön, aber im kühlen Nass ist mehr so mein Ding. Richtig cool finde ich ja Schwimmwettkämpfe, weil das echt spannend ist. Wenn sich die Zeiten dann auch vielleicht noch verbessern, finde ich das echt klasse. Ist aber auch nicht so schlimm, wenn es mal nicht so ist. Spaß macht es mir aber eigentlich immer. Ich hoffe, dass ich jetzt bald meine nächsten Schwimmabzeichen schaffen werde. Toll ist auch immer die Nudelparty, weil Nudeln mein absolutes Lieblingsessen sind. Ich freue mich jedenfalls schon wieder auf die Saison im Freibad, weil das Training dann zweimal im Wasser ist.....Juhu!!!

Marius Zajons

Alles unter einem Dach



**Petra's
Schmuckwelt**

31167 Bockenheim
Bönnier Straße 4
Tel. 05067698483
mail. Petraschmuckwelt
@Freenet.de

Service
rund um Schloss
u. Schlüssel

**Schlüsseldienst
Sander**

Notöffnungen
01733751177

PIERCINGSCHMUCK GRAVUREN

- BATTERIEWECHSEL UHRENREPARATUREN AN ALLEN
- MODELLEN WIE WAND ,KAMIN ,STANDUHREN
- AUCH AUCH MIT ABHOLSERVICE
- GRAVUREN IN SCHMUCK, UHREN, GESCHENKE
- ANFERTIGUNGEN IN Gold ,Silber MIT
- FARBSTEINEN UND PERLEN

Die Weihnachtsfeier



Auf der Weihnachtsfeier haben wir einen Fotokalender als Weihnachtsgeschenk für unsere Eltern gebastelt. Das hat mir Spaß gemacht. Es gab viele lustige Fotos von uns allen, die André im Laufe der Saison geschossen hat. Zum Abendbrot haben wir Hot Dogs gegessen. Danach wurde der Schwimmer des Jahres bekannt gegeben. Alle Kinder waren aufgeregt, weil jeder hoffte, dass er Schwimmer des Jahres wird. Tristan ist ausgewählt worden. Er hat einen großen Pokal von André bekommen. Dann wurden noch die Besten aus den einzelnen Gruppen geehrt, dafür bekamen sie eine Urkunde und ein Poseidon-Handtuch.

Ich freue mich auf die nächste Weihnachtsfeier!

Euer *Marius*

Bei der Weihnachtsfeier haben wir Kalender mit Fotos des Jahres nett verziert. Das hat Spaß gemacht und danach waren alle Bilder wunderschön. Dann haben wir Bockwurst mit Brötchen und Ketchup gegessen. Lecker! Lecker! Nun haben die Trainer und der Vorsitzende etwas gesagt. Danach haben wir dann die Besten der Gruppe ausgewählt. Das war vielleicht spannend. Sie haben alle etwas gekriegt und es wurde noch gelost wer Preise kriegt. Einer davon war mein Bruder Magnus. Sie haben sich gefreut. Dann wurde der Schwimmer des Jahres gewählt, das war so spannend und dann wurde mein Name genannt und ich habe mich tierisch gefreut und bin hingelaufen. Dann wurden wir fotografiert und alle haben das Vereinsheft gekriegt und Zettel. Danach sind alle nach Hause gefahren.

Von Eurem Schwimmkameraden

Tristan



Auch beim Kegeln machen unsere jungen Aktiven eine gute Figur

Wenn Sie beim Sehen ins Schwimmen kommen:

OPTIKER *Uthoff*

**Sehnot
muss nicht sein.**

Die Sehberatung bei Ihrem

Augenoptiker ist in Sichtweite.

**BRILLEN
HÖRGERÄTE**

Bönnier Str. 31
31167 Bockenem
Tel. 0 50 67 / 23 59

Parkmöglichkeiten
in nächster Nähe

Fit durchs Jahr 2010

Das Jahr 2010 stand auch in unserer Gruppe wieder im Zeichen von vielen Aktivitäten. Diese bestanden im Winterhalbjahr aus einem vielseitigen Sportprogramm in der Grundschulturnhalle, jedoch mit verschärften Bedingungen. Wegen der aktuell auch noch andauernden Modernisierungsmaßnahmen (Umkleidebereich, Duschen, Toiletten) in der Sporthalle, befand sich die Toilette „über dem Hof“, Duschen war nur zu Hause möglich und unsere gemütlichen Ausklänge fanden im Geräteraum hinter verschlossenen Toren statt. Nicht sehr gemütlich, aber was tut man nicht alles... Den anschließenden fußballspielenden Wasserballern machte es scheinbar richtig Freude, uns durch Ballschüsse gegen die Tore aufzuschrecken.

Im weiteren Jahresverlauf standen unsere Frühjahrswanderung, Aquafitness, Radtouren, etc. auf dem Programm. Unsere Laufaktivitäten sind in diesem Jahr eindeutig zu kurz gekommen. Lediglich Anne hielt bei diversen Volksläufen die „Poseidon“ Fahne hoch, dafür aber immer mit Spitzen-Platzierungen. Auch Conny war gut dabei, sie lief aber außer Konkurrenz, da sie für ihren Arbeitgeber an den Start ging. :-)

Außerdem begeisterten wir wieder die Besucher der „Langen Nacht“ im Bockenemer Freibad mit unseren leckeren Cocktails.

Unser Highlight war in diesem Jahr sicherlich unsere Wochenendfahrt nach Köln.

Wir schließen unser Jahr mit der Teilnahme am Bockenemer Weihnachtsdorf ab. Im Angebot: unsere beliebten selbstgebackenen Kekse und leckere Getränke.

Unsere Weihnachtsfeier findet in diesem Jahr in Braunschweig statt. Wir besuchen den Weihnachtsmarkt und gehen anschließend in die Komödie am Altstadtmarkt: „Suche impotenten Mann fürs Leben“.

Ich wünsche uns ganz viel Spaß bei dieser etwas anderen Weihnachtsfeier!

Zum Schluss freue ich mich zwei neue Aktive in unseren Reihen begrüßen zu können: Ina Stöckmann und Bianca Grube. Ich hoffe, ihr habt viele Freude in unseren Reihen.

Ich wünsche allen schöne Weihnachten und ein gutes Jahr 2011.

Eure *Anke Niepel*



Frühjahrswanderung

Ein Zettel von Nobbi. Klein und unscheinbar, brisanter Inhalt. „Von Dir liebe Karin“ (Nette Umgangsformen verheißen nichts Gutes!) „wünsche ich einen Bericht für unsere Vereinszeitung über: Frühjahrswanderung“. Weiter vorher im Text: „Die Berichte sollen die Wirklichkeit widerspiegeln... es soll Kritik geäußert werden...“. Alles klar Nobbi, kannste haben. Ich schreibe jetzt nur die Wahrheit, nichts als die Wahrheit. So wahr mir Anke helfe.

Samstag, 5. Juni 2010. Unsere Vortänzerin hat zur Wanderung gebeten. Gebeten! Wer nicht kommt, muss bei der nächsten Aqua-Gymnastik bestimmt mit Bleigürtel ins Wasser. Ich denke nicht alleine so. Beim Antreten am Busbahnhof finden sich neben Anke noch Anne, Inga, Petra und Verena ein. Kurze Ansage, dann geht's los. Von Null auf Hundert in zum Wetter passenden Tempo. Höllisch! Gefühle 53 Grad Celsius, gemessen bestimmt noch mehr.

Ab geht es durch die Bockenemer Masch nach

Königsdahlum. Durch die, nicht den

(Matsch), war ja heiß und trocken. Zum Glück haben wir Juni. Vor vier Monaten hätten wir noch unsere Wathose anziehen müssen.

In Königsdahlum stößt Conny dazu. Hat sie auch an den Bleigürtel denken müssen? Conny sieht heute komisch aus. An der rechten Hand hat sie eine rote Eisenstange, und an dem Eisen ist eine Holzkiste. Mit Räder? Ach so, Bollerwagen mit Lilly. Hätte ich ja gleich drauf kommen können. Sind das die ersten Anzeichen eines drohenden Kollapses nach dem mörderischen Starttempo?



Nach 25 Kilometern gewährt uns Anke die erste Pause. Die hat es aber in sich. Aus den mitgebrachten Rucksäcken dringen Schweinshaxen und Weißbier ans Tageslicht und werden gierig vertilgt. Als Nachtisch wird eine Fürst-Pückler-Eistorte hervor- und auch wieder weggezaubert.



Weiter geht es an Hermann II vorbei nach Bornum. Die haben den Hochofen wieder in Betrieb genommen, deswegen war es auch so heiß. Keine Zeit, weiter geht's am Königsturm vorbei zurück nach Bockenem. Im Kaffee Wegener dürfen wir endlich nach gefühlten 254 km die Beine hochlegen und lassen es uns gut gehen.

So. Schluss mit Lustig und Ende mit dem Bericht. Es hat sich alles so zugetragen. Wer es nicht glaubt, soll nächstes Mal einfach mitkommen. Ich bin dabei (Bleigürtel!!).

Karin Block

Thank you for travelling with “Fit durchs Jahr”

Köln-Fahrt 2010

Pünktlich um 8.00 Uhr starteten wir mit 14 Damen in unser lang ersehntes Köln-Wochenende. Der Transport zum Derneburger Bahnhof und die Fahrt nach Hannover verliefen problemlos.

Im IC nach Köln angekommen, wurde es sich erst einmal gemütlich gemacht und mit dem Verzehr des mitgebrachten Proviantes begonnen. Nach der Kontaktaufnahme mit mehreren ebenfalls reisenden Gruppen stand fest, wir sind harmlos, aber einen Schlachtruf /-lied brauchen wir auch.

Am Kölner Bahnhof wurden wir dann bereits von unserer ehemaligen FdJ-Schwester Nadine erwartet. Das gab ein „Hallo“. Mit Stadtplänen und Fahrkarten ausgestattet fuhren wir per U-Bahn zu unserer Unterkunft.

Jugendherbergen sind auch nicht mehr das, was sie mal waren: ruhiges Doppelzimmer, geräumiges eigenes Bad, Blick auf den Rhein, alles super!

Schnell weiter. Nach 2 ½ Stunden Stadtführung mit mehr oder weniger glaubhaften und interessanten Details über den Kölner Dom und die Kölner Geschichte ging es im Anschluss in eins der typischen Kölner Brauhäuser, endlich ein, zwei ,drei , ... Kölsch (lecker!) und dann schlafen.

Bei strahlendem Sonnenschein (wenn Engel reisen) machten wir uns gleich nach dem Frühstück zur Dombesteigung auf. **533 (!)** Stufen, aber wir sind ja ein Sportverein und dafür gab es einen atemberaub(tem)enden Ausblick auf und um Köln.

Vor dem nächsten Programmpunkt blieb dann noch (viel zu wenig) Zeit zum shoppen, die aber dennoch effektiv (wir sind Frauen) genutzt werden konnte.

High noon: Krimi-Rallye durch Köln. In 4 Gruppen, gerüstet mit „nem Appel und ’nem Ei“ zwecks Tauschhandel, machten wir uns auf, die Gegebenheiten mörderischer Geschichten zu erfahren und Licht ins Dunkel einzelner Kölner Kriminalfälle zu bringen. Leider konnten uns auch Ur-Kölner und Google nicht immer bei der Lösung des Rätsels behilflich sein. Etwas genervt, ohne Apfel und Ei, dafür mit T-Shirt, Buch, Rosenkranz und Kölsch traf man sich nach gut drei Stunden zur Auswertung.

Mit Kölner-Dom-Nudeln und Kölsch (super, gleich ein Mitbringsel für die zurückgelassenen Männer) für alle und zudem Sekt und Pralinen für die Sieger wurden wir ein wenig besänftigt bzw. entschädigt.

Dann zack, zack zur Jugendherberge, Essen, anhübschen und auf zu „Stulle und Bulle“ ins Kabarett. Aber es gibt halt Dinge, die nicht alle lustig finden. Shit happens!

Nach einem kleinen Absacker-Kölsch und einem spontanen U-Bahnwechsel ging’s ab zur Unterkunft.

Dem Frühstück folgte kleiner Spaziergang am Rheinufer und schon hieß es Abschiednehmen von Nadine (Danke für die tolle Organisation und fürs Proviant) und Köln. Dank des guten Service des FdJ-Personals konnten uns am Nachmittag alle Daheimgebliebenen wohlbehalten in Empfang nehmen.

Es war tolles Wochenende – absolut! Wiederholung gewünscht.

Inga



So sieht der Dom von „Kölle“ hinter uns aus!



Wir freuen uns
auf **Ihren**
Besuch!

© trend DESIGN

Öffnungszeiten:
Di.-Do.: 9 -18 Uhr
Fr.: 9 -19 Uhr
Sa.: 9 -14 Uhr



Lange Burgstr. 3
31167 Bockenheim
Tel.: 0 50 67
24 75 69



Fit durchs Jahr 2010 - Laufstatistik -

25.04.2010	Hildesheimer Wedekindlauf	Anne	5 km	27:36,5 Min.	1. Platz	W 60
		Conny	5 km	32:40,8 Min.	9. Platz	W 50
15.05.2010	Adlumer Abendlauf	Anne	5,2 km	27:14 Min.	2. Platz	W 60
29.05.2010	3. Hönzer Lauf & Party	Anne	5 km	28:04 Min.	1. Platz	W 60
08.08.2010	Wohldenberger Waldlauf	Anne	5 km	30:43,17 Min.	1. Platz	W 60
28.08.2010	Gronauer Weinfestlauf	Anne	5 km	25:30 Min.	1. Platz	W 60
		Conny	5 km	31:26 Min.	3. Platz	W 50
11.09.2010	7. AOK-Nachsommer-Lauf Hildesheim	Anne	5 km	26:10,24 Min.	1. Platz	W 60
		Conny		31:11,41 Min.	4. Platz	W 50
17.09.2010	8. SportScheck Nachtlauf Hannover	Conny	10 km	01:02,44 Std.	38. Platz	W 50
25.09.2010	2. Röderhof-Benefizlauf	Anne	5,2 km	29:05 Min.	1. Platz	W 60
02.10.2010	2. Minervalauf Uni-Hi.	Anne	5 km	25:47,2 Min.	1. Platz	W 60
		Conny	5 km	32:50,4 Min.	3. Platz	W 50
03.10.2010	14. Alfelder Leinetallauf	Anne	5 km	26:38,0 Min.	1. Platz	W 60

Lauftraining:

Sommersaison: freitags 17.30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Stadtpark

Wintersaison: freitags 17.30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Ambergaschule

Sauna-Events

Schon seit einigen Jahren nutzen wir die turnhallenlosen Ferien, um zum Entspannen in die Sauna zu fahren. Alles begann in der Sehusa-Wasserwelt in Seesen.

Im letzten Jahr kamen wir auf die Idee, einmal verschiedene Saunen im Umkreis von Bockenem anzusteuern und auszuprobieren. Es begann ein regelrechter Saunaturismus.

Wir unermüdlichen aus der Gruppe „Fit durchs Jahr“ testeten in der darauf folgenden Zeit die Saunen in der Sehusa-Wasserwelt in Seesen, in der Altenauer Kristalltherme und im „Aloha“ Freizeitbad in Osterode. Alle Saunen hatten ihren Reiz, dennoch ergibt sich für uns folgende aktuelle Hitliste:

1. Sehusa-Wasserwelt Seesen
2. „Aloha“ Freizeitbad Osterode
3. Kristalltherme Altenau

... Fortsetzung folgt!

Ihr könnt gespannt sein!

Eure *Saunadamen*

Nur 5 km!

Aufregung vor dem Start!
Ist die Strecke steil und hart,
ist sie interessant genug
und vergeht die Zeit im Flug?

Hält das Wetter, regnets bald,
oder ist es gar zu kalt?
Wird es sonnig und furchtbar heiß,
der Wetterbericht es auch nicht weiß.

Kurze oder lange Sachen,
werd` ich es auch richtig machen?
Will nicht frieren und nicht schwitzen,
nur möglichst schnell zum Ziele flitzen.

Keine Zeit mehr, ich muss los,
wo bleibt denn mein Betreuer bloß?
Steht mit der Stoppuhr schon bereit,
aufgepasst, es ist soweit.

Die ersten 1000m laufen gut,
nach 2000 verlässt mich fast der Mut,
die Hälfte ist das lange nicht,
doch die innere Stimme spricht:
„Das hast Du jedes Mal gepackt“,
auch wenn es hier und da mal zwackt.
Die Seite sticht, kommt bald das Ziel?
Das zweite Brötchen war zu viel.
Die 3000m Marke kommt in Sicht,
aufgeben tu ich niemals nicht.

Das Ziel ist nicht mehr allzu fern,
eine Pause hätt` ich gern,
doch heißt es immer weiter laufen
ohne einmal zu verschnaufen.

Endlich dann die letzten Meter,
im Ergebnis les` ich später,
auf der aufgehängten Liste,
sieh mal an, die Erste biste.
Die gute Zeit, die stimmt mich froh,
das Ergebnis ebenso.

Die Strapazen waren groß,
wann geht es endlich **wieder** los?

Anne



Zieleinlauf beim Gronauer Weinfestlauf



Anne und Conny mit der „Volksbanktruppe“

Braunkohlwanderung

Am 6.2.2010 sind wir (Sophie und Vicky) um 10.00 Uhr von der ehemaligen Realschule in den Harz zum Torfhaus gefahren, um unsere alljährliche Braunkohlwanderung zu machen. Die Erwachsenen sind wie jedes Jahr gewandert und die Jugendlichen und Kinder sind rodeln gegangen. Wir hatten alle viel Spaß und wollten gar nicht von der Rodelbahn gehen. Doch dann war es leider schon halb zwei und wir mussten wieder zurück zum Bus. Um halb drei sind wir in Bockenem angekommen. Nachdem wir unseren Schlitten aus dem Bus rausgeholt hatten sind wir ins Restaurant Kolle gegangen.



Wir aßen dort lecker Pommes mit Würstchen oder Braunkohl mit Bregenwurst. Nachdem wir alle fertig waren mit Essen sind die Kinder aufgestanden und durften noch kegeln gehen.

Am späten Nachmittag sind wir alle glücklich, kaputt und voll gegessen nach Hause gekommen.

Wir freuen uns schon jetzt auf die nächste Braunkohlwanderung!!!!

Sophie und *Viktoria*

Vorschau auf das Jahr 2011

Folgende Termine des **SV Poseidon** und vom **KreisSchwimmverband Hildesheim (KSV-Hi.)** stehen schon jetzt für das nächste Jahr fest.

Sonntag	16. Januar	Jugend- und Kreistag in Sarstedt (KSV-Hi.)
Samstag	22. Januar	Piratenfest-HallenbadHimmelsthür-(Schwimmjugend KSV-Hi.)
Samstag	12. Februar	Grünkohlwanderung des SV Poseidon Bockenem
Samstag	19. Februar	Schwimmfest beim LSKW Bad Lauterberg
Samstag	19. Februar	Bezirkstag in Hannover
Sonntag	20. März	Kreisjahrgangsmeisterschaften (KSV-Hi) 7-Berge-Bad Alfeld
Freitag	08. April	Mitgliederversammlung im Vereinsheim um 19.00 Uhr
Sonntag	10. April	1. „Burger King Cup“ VfV Hildesheim in Hi.- Drispensiedt
Sonntag	08. Mai	Schwimmvergleichswettkampf beim Post SV Alfeld
Mittwoch	11. Mai	Anschwimmen der Gruppe Fit durchs Jahr
Freitag	13. Mai	Anschwimmen in die Freiluftsaison
Sonntag	29. Mai	Schwimmfest des Anker 06 Gadenstedt
Sonntag	05. Juni	Schwimmfest des SV Blau-Weiß Eschershausen
Sonntag	12. Juni	Jubiläumsschwimmfest der Eintracht Hildesheim
Sonntag	19. Juni	Pokal-Schwimmfest des SSC Soltmann Bad Salzdetfurth
Samstag	24. Juni	„Internationales Schwimmfest“ VfV Hildesheim
Sonntag	25. Juni	„Internationales Schwimmfest“ VfV Hildesheim
Freitag	01. Juli	Schulschwimmfest mit den Grundschulen
Mittwoch	20. Juli	Ferienpass im Stadtbad Bockenem
Mittwoch	10. August	Ferienpass im Stadtbad Bockenem
Samstag	27. August	Aufbau für das Schwimmfest im Stadtbad, ab 18.00 Uhr
Sonntag	28. August	Schwimmfest des SV Poseidon im Stadtbad Bockenem
Sonntag	04. September	2. „Burger King Cup“ VfV Hildesheim in Hi.- Drispensiedt
Freitag	09. September	Abschwimmen , Treffen am Vereinsheim um 18.00 Uhr
Sonntag	11. September	Schwimmvergleichswettkampf Post SV Alfeld
Samstag	24. September	„Masters“ Schwimmfest „Hildesheimer Rose“ -Wasserparadies-
Samstag	19. November	Osteroder Weihnachtssprint des MTV Osterode
Sonntag	27. November	Adventsschwimmfest des TuS Grün-Weiß Himmelsthür
Sonntag	04. Dezember	Weihnachtsschwimmfest des SC Delphin Salzgitter
Freitag	09. Dezember	Weihnachtsfeier (Schwimmgruppe) im Vereinsheim

Alle Termine ohne Gewähr!

Weitere Termine und Informationen werden wie immer rechtzeitig durch die einzelnen Verantwortlichen bekannt gemacht.

Norbert Böttinger

Vereinsrekorde Stand Dezember 2010

Damen			Herren		
Schwimmart	Name	Zeit (Min.)	Schwimmart	Name	Zeit (Min.)
50 m Freistil	Bärbel Pohler	00:30,80	50 m Freistil	A. Kirchmann	00:27,00
100 m Freistil	Bärbel Pohler	01:06,40	100 m Freistil	H.G.Schilling	01:01,50
200 m Freistil	Bärbel Pohler	02:30,20	200 m Freistil	Kersten Behr	02:29,40
400 m Freistil	Bärbel Pohler	05:20,70	400 m Freistil	Kersten Behr	05:29,60
800 m Freistil	Bärbel Pohler	11:16,00	800 m Freistil	Karl Rasche	12:06,30
50 m Brust	Imke Lüer	00:39,00	50 m Brust	Frank Rasch	00:30,10
100 m Brust	Imke Lüer	01:25,80	100 m Brust	Stefan Schrader	01:16,80
200 m Brust	Bärbel Pohler	03:21,20	200 m Brust	J.M.Hildebrand	02:56,20
50 m Rücken	Bärbel Pohler	00:38,30	50 m Rücken	Horst Rasche	00:34,40
100 m Rücken	Bärbel Pohler	01:18,60	100 m Rücken	Uwe Spintig	01:15,60
200 m Rücken	Bärbel Pohler	02:53,70	200 m Rücken	Christian Greve	02:53,70
50 m Schmetterling	Imke Lüer	00:36,10	50 m Schmetterling	Karl Rasche	00:28,50
100 m Schmetterling	Bärbel Pohler	01:26,70	100 m Schmetterling	Kersten Behr	01:13,10
200 m Schmetterling	Carina Hamann	03:26,53	200 m Schmetterling	Kersten Behr	03:05,60
100 m Lagen	Jessica Lagies	01:26,53	100 m Lagen	Torben Rasche	01:22,86
200 m Lagen	Bärbel Pohler	02:50,80	200 m Lagen	H.G.Schilling	02:44,10
400 m Lagen	Bärbel Pohler	06:20,40	400 m Lagen	Horst Rasche	07:23,30

Schwimmfeste 2010 -Statistik-

Datum	Veranstaltung	Meldungen	Starts	Bestzeiten
20.02.2010	LSKW Bad Lauterberg	18	16	7
07.03.2010	SSC Germania 08 Braunschweig	27	22	6
18.04.2010	Kreismeisterschaften	15	15	4
08.05.2010	Bezirks-Masters	2	0	0
09.05.2010	Post SV Alfeld	20	20	9
30.05.2010	SV Anker 06 E.V. Gadenstedt	26	26	7
13.06.2010	SSC Soltmann Bad Salzdetfurth	25	22	5
19.06.2010	VfV Hildesheim "Sparkassen Cup"	26	21	8
21.08.2010	MTV Bad Gandersheim	18	15	12
29.08.2010	SV Poseidon Bockenem	73	72	33
12.09.2010	VfV Hildesheim	12	12	5
19.09.2010	Post SV Alfeld "Sprintvergleich"	17	17	7
26.09.2010	TSV Anderten	20	20	11
07.11.2010	DSC Duingen	12	11	6
28.11.2010	TuS Grün-Weiß Himmelsthür	34	30	13

345	319	133
------------	------------	------------

Vereins - Staffelrekorde Stand Dezember 2010

Damen

Schwimmart	Namen	Zeit (Min.)
4 x 50 m Freistil	Marlene Allers, Bärbel Pohler, Gabi Rathmann, Monika Remmert	02:20,80
4 x 100 m Freistil	Marlene Fahnemann, Suse Klein, Bärbel Pohler, Gabi Rathmann	05:09,10
4 x 50 m Brust	Anke Wundenberg, Inga Meyer, Wilma Dormeyer, Imke Lüter	02:47,10
4 x 100 m Brust	Marlene Allers, Ulla Schwebe, Bärbel Pohler, Gerlinde Berndt	06:21,20
4 x 50 m Lagen	Jessica Lagies, Nadja Stelting, Carina Hamann, Tonia Schwarz	02:45,28
4 x 100 m Lagen	Jessica Lagies, Nadja Stelting, Carina Hamann, Tamara Schwarz	06:34,15
4 x 50 m Rücken	Tonia Schwarz, Jana Block, Katharina Barte, Jessica Lagies	03:11,05
4 x 100 m Rücken	Tamara Schwarz, Tonia Schwarz, Jana Block, Carina Hamann	07:10,94

Herren

Schwimmart	Namen	Zeit (Min.)
4 x 50 m Freistil	Wilhelm Sandleben, Klaus Niepel, Karl Rasche, Horst Rasche	02:00,20
4 x 100 m Freistil	Karl Rasche, Horst Rasche, Frank Gregor, Klaus Niepel	04:38,10
4 x 50 m Brust	Otto Wolze, Wolfgang Reimer, Martin Harms, Volker Schlee	02:36,70
4 x 100 m Brust	Wolfgang Reimer, Martin Harms, Volker Schlee, Frank Rasch	05:45,60
4 x 50 m Rücken	Christian Hamann, Niklas Böttinger, Sven Block, Torben Rasche	02:46,88
4 x 50 m Lagen	Niklas Böttinger, Andreas Schach, Torben Rasche, Marcel Springer	02:30,66

Persönliche Bestzeiten der aktiven Schwimmer 2010

Stand: 01.12.2010

Jahrgang 	Name 	Vorname 	25 m F 	50 m F 	100 m F 	200 m F 400 m F 	50 m B 	100 m B 200 m B 	25 m R 	50 m R 	100 m R 200 m R 	50 m S 	100 m S 200 m S 	100 m L 200 m L
1998	Hellmuth	Yannik	00:44,40	00:55,31	02:46,23		01:14,90			01:11,87				
	Neumann	Niklas		00:38,72	01:27,10		00:53,32			00:44,89				
	Neumann	Fabienne-Rabeha		00:58,69	02:19,16									
1997	Burkert	Saskia		01:05,40										
1996	Palandt	Nicola		00:56,57			00:57,45							
	Geisler	Maren	00:42,82	00:45,19	01:49,67	04:29,45				1:00,40				
1994	Bothe	Tamara		00:43,54	01:35,48	03:48,76	00:51,50	01:47,32						02:01,04
	Lindenberg	Marvin		00:33,62	01:16,62	03:26,34		01:53,26		00:45,75	01:43,20			05:21,09
	Mann	Sophie-Vivien		00:45,36	01:46,32		00:50,79	01:50,87						01:56,42
	Nagaittschik	Josephine		00:37,23	01:24,80	03:22,55	00:47,49	01:46,41		00:49,87	01:48,88	00:44,48		01:36,96
								03:38,26						03:38,15
1993	Sander	Sven		00:30,19	01:13,10		00:42,62	01:33,98		00:45,83	01:35,81	00:40,80		01:28,98
	Wiedemann	Lena	00:31,34	00:37,18	01:25,16	03:26,86	00:48,02	01:50,28		00:49,21	01:49,01	00:43,91		03:32,68
														01:34,85
1992	Noizon	Viktoria	00:49,39	00:49,66	02:02,43		00:56,11	02:03,18		01:11,51		01:07,72		03:38,82
														02:17,78
														04:56,00
1989	Barte	Katharina		00:33,57	01:18,96	02:57,14	00:44,64	01:37,43		00:43,42	01:35,84	00:41,10	01:47,54	01:30,75
							03:45,79	03:29,59			03:29,59			03:18,33
Masters														
1988	Hamann	Carina		00:35,66								00:38,14		
1985	Schütte	Henrike		00:38,26										
1983	Schütte	Katharina		00:34,76										
1969	Heine	Marion		00:36,81	01:31,07					00:47,72				00:38,50

Liebe Poseidonen, liebe Gastleser!

Die Vereinszeitung **Club Nachrichten 2010**“ unseres **SV Poseidon Bockenem** wurde wieder überwiegend durch Anzeigen finanziert. Aus diesem Grunde bitten wir alle Leser und Vereinsmitglieder bei Ihren Einkäufen auch unsere Inserenten zu berücksichtigen.

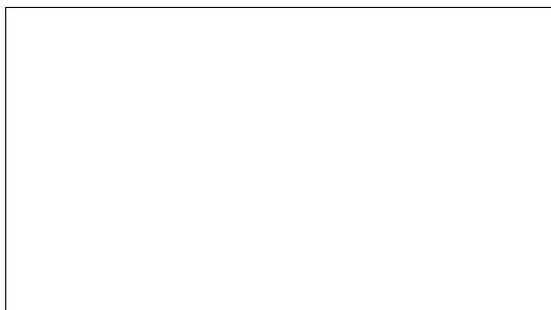
Im Namen der Redaktion und des Vorstandes

Norbert Böttinger

Inserentenverzeichnis:

Volksbank eG in Bockenem	Seite 2	Print 2010 Beschriftungsservice	Seite 25
Druckerei Jörg Lühmann	Seite 4	Brandes Gartentechnik	Seite 27
Ulrich Bork Raumausstattung	Seite 5	Salze Klinik „SALZE VITA“	Seite 28
LVM-Versicherungen	Seite 6	Birgit Dürkop Vereinsbekleidung	Seite 31
Autohaus Lier	Seite 8	Little Foot	Seite 31
Hotel & Restaurant Kniep	Seite 9	sehusa-wasserwelt	Seite 34
Pokal- Shop Gronau	Seite 10	Kosmetik & Fußpflege Beate Wiebold	Seite 35
Ambergau-Apotheke	Seite 10	Stadtcafe & Weinkontor Wegner	Seite 36
Vieth- Autowaschanlage	Seite 12	Neue Apotheke	Seite 36
Autohaus Hansel	Seite 14	Bowe Optik	Seite 38
büma-service	Seite 16	Motorrad Matthies	Seite 38
Einhorn-Apotheke	Seite 16	Thomas Kramm Schreibwaren	Seite 40
Fleischerei Partyservice Lars Bode	Seite 16	Änderungsschneiderei E. Paszkiewicz	Seite 40
Jens Niepel Pflastersysteme	Seite 17	Petra`s Schmuckwelt	Seite 41
EP: Fütterer	Seite 19	Optiker Uthoff	Seite 43
Holger Kleimann Steuerberater	Seite 21	Die Woll-Truhe Elke Hoppe	Seite 44
Sparkasse Hildesheim	Seite 22	Salon H&R Heike Rosenkranz	Seite 47
Body-Fitness-Rhüden	Seite 24	Paul Dobbratz GmbH	Seite 58
Zander & Gerlach Bauelemente	Seite 24		

Diese **Club Nachrichten**“ sind Eigentum von:



„Keine Kompromisse! Kein anderer Händler!“



Danke, wir wissen Ihr Vertrauen zu schätzen und halten Sie auch weiterhin mobil!

- ✓ Volkswagen Partner!
- ✓ Audi Service Partner!
- ✓ Jahreswagen!
- ✓ Werksdienstwagen!
- ✓ Gebrauchtwagen. Wir suchen auch Ihren Wunschwagen!
- ✓ EU-Fahrzeuge, auch auf Bestellung!
- ✓ Service, Reparaturen, Lackiererei!
- ✓ Unfall Spezialist (Rundumservice mit Vorort-Hilfe, 24-Std.-Abschleppdienst, Ersatzwagen und Hilfe bei der Abwicklung von Versicherungsformalitäten)
- ✓ Standheizungs- und Klimaanlage-Stützpunkt!
- ✓ Autotelefon- und Navigationsgeräte Einbau!
- ✓ Original Ersatzteile und Zubehör!

Seit 1925: fair - flott - freundlich!



Paul Dobbratz GmbH · 31195 Lamspringe
Gandersheimer Str. 26 · Tel. 0 51 83 / 10 01 · www.dobbratz.de