



**SCHWIMMVEREIN POSEIDON
BOCKENEM E.V.**

2008

CLUB NACHRICHTEN



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 22
Bericht aus dem Stadtbadförderverein	Seite 27
Das Schwimmtraining bei Katharina, Sandra & André	Seite 29
Anschwimmen 2008	Seite 30
Schwimmkurs, Training bei Katha und bei Sandra	Seite 31
Sandras Schwimmtraining	Seite 32
Schwimmen bei Katha und André	Seite 32
Mein erstes Schwimmfest	Seite 33
Schwimmfest 2008 in Bockenem	Seite 34
Ferienpassaktion im Freibad	Seite 35
Abschwimmen 2008	Seite 36
Abenteuer im Freibad	Seite 37
Piratenfest in Himmelsthür	Seite 38
Trainingslager 2008 in Uelzen	Seite 39
Fit durchs Jahr	Seite 41
Hallo, - 6. Frühjahrswanderung -	Seite 42
Aquafitness 2008	Seite 43
Immer gut drauf bei jedem Volkslauf	Seite 44
Laufstatistik 2008	Seite 45
Wer erinnert sich noch?	Seite 46
Braunkohlwanderung	Seite 49
Triathlon Sommer 2008	Seite 50
Vorschau auf das Jahr 2009	Seite 51
Vereinsrekorde	Seite 52
Herzlich Willkommen / Schwimmfeste 2008 -Statistik-	Seite 54
Persönliche Bestzeiten - Schwimmabteilung -	Seite 56
Inserentenverzeichnis	Seite 59

SCHWIMMVEREIN POSEIDON BOCKENEM e. V.

Vereinszeitung 2008

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.

Dem Blumenhaus Spörri und dem Autohaus Lier danken wir für ihre Spende.

Wir hoffen, und wir wünschen uns, dass dieser Jahresrückblick interessierte Leser findet, die dadurch wieder 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

Komm zu Robby



Autowäsche
Autopflege
Autogas

“Die beste Waschanlage der Region!”
(Kundenzitat)

www.komm-zu-robbby.de

im Dezember 2008

Liebe Schwimffreunde,

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

Freitag, dem 24. April 2009.

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

Olympia Partner Deutschland



Sparkassen-Finanzgruppe

**FINANZ
CHECK** ✓
Jetzt Termin vereinbaren!

Schneller ans Ziel mit dem Sparkassen-Finanzkonzept.

Sicherheit, Altersvorsorge, Vermögen.

 **Sparkasse
Hildesheim**

Sie wollen Richtung Zukunft starten? Gemeinsam bestimmen wir zuerst mit dem Finanz-Check Ihre Position und legen dann mit dem Sparkassen-Finanzkonzept Ihren individuellen Kurs fest. So bringen wir Sie auf dem schnellsten Weg an Ihr Ziel. Mehr dazu in Ihrer Geschäftsstelle und unter www.sparkasse-hildesheim.de. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

Schwimmverein Poseidon Bockenem e. V.

EINLADUNG

Die Mitgliederversammlung des Schwimmvereins Poseidon e. V. findet am

Freitag, 24. April 2009 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 2009
6. Entlastung des Vorstandes und Ehrenrates
7. Wahl von 1 Kassenprüfer (für 2 Jahre)
8. Genehmigung des Haushaltsplanes 2008
9. Wahlen der Mitglieder des Vorstandes
 - 9.1 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 2008



Autohaus LIER
BOCKENEM



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 3,5 t**

**Keine Vorkasse
Direktabrechnung möglich**

Multi-Marken-Zentrum **Autohaus Willi Lier e.K**



SUZUKI



HONDA



**NEU EU-FAHRZEUGE
ALLER MARKEN**

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 |

www.sv-poseidon-bockenem.de

Liebe Poseidonen,

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. Der Vorteil dieser Adresse ist, dass die eingehenden Informationen automatisch an die Vorstandsmitglieder verteilt werden. So werden zeitraubende interne Informationswege vermieden.

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

Wenn Sie beim Sehen ins Schwimmen kommen:

 **OPTIKER** *Ulthoff*

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**

Pokal-Shop Gronau



T-Shirt
Fruit of the Loom

nur 7,50 €

Verschiedene Farben,größe 104 bis XXL
inkl. Einseitiger, einfarbiger Beflockung
max 2 Zeilen



Gravuren, Pokale
Lasertechnik
Textilbeschriftung
Transferdruck....



und vieles mehr,
Testen SIE uns!

Bahnhofstraße 14 - 31028 Gronau Tel.05182-908278



Little Foot

Guter Start auf eigenen Füßen!

Sie finden bei uns:

Schuhe von Gr. 18 – 47

Bekleidung von Gr. 56 – 176

** Ricosta, Rohde, Kicker`s, Sigikid,
Evers, Lego, Rieker, Dockers, Meindl.

Wir wünschen allen ein wundervolles Weihnachtsfest und
ein gesundes, schönes Jahr 2009 !!!

Little Foot, Inh. Sylvia Klingemann, Königstr. 14
31167 Bockenem, Tel. 05067- 246904



Ehrungen

Den in diesem Jahr von der Firma **Pokal-Shop Gronau** gestifteten Pokal für den
„Schwimmer des Jahres“

erhielt für das Jahr **2007 Josephine Nagaitschik**.

Sie erfüllte die Voraussetzungen:

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

Trainerin **Katharina Schütte** überreichte **Josephine** den **Pokal** und ein **Zertifikat**.



Foto: Vollmer

Gerd-Christian Barte ehrte die langjährigen Mitglieder **Edeltraud Reimer**, **Susanne Schütte** und **Ernst Weber**.



Foto: Vollmer

Der **„Schwimmer des Jahres“ 2008** 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.

***In schwierigen
Zeiten sind wir Ihr
starker Partner:
Stabil. Verlässlich. Nah.***

Wir machen den Weg frei



www.myvoba.com

Wir stehen mit beiden Beinen fest in der Region und handeln stets verantwortungsbewusst. Das macht uns zu Ihrem verlässlichen Partner.

Wählen Sie Ihren besten Weg zu uns.

Besuchen Sie eine unserer Geschäftsstellen, unsere Internetseite: www.myvoba.com,
per Telefon 05067/9177-0



Ihre Volksbank eG in Bockenem

Bericht des 1. Vorsitzenden

Liebe Poseidonen,

viele von uns kennen eine Sendung im Fernsehen, die in jedem Jahr zu Sylvester auf allen 3. Programmen läuft. Das ist das „diner for one“ mit demselben Spruch, jetzt auf Deutsch: „Dieselbe Prozedur wie jedes Jahr“. Eine angenehme Prozedur, weil sich doch so viele Vereinsmitglieder – und nicht nur diese – auf unsere Vereinszeitung freuen mit den vielen Beiträgen, in denen sich das vielfältige Vereinsleben des SV Poseidon Bockenem widerspiegelt. Nicht nur für mich als Vorsitzenden, sondern für alle Beteiligten und selbstverständlich auch für die Sponsoren ein deutliches Zeichen dafür, dass im SV Poseidon Bockenem Leben steckt.

Unser Verein vollendet im Jahr 2009 seinen 75. Geburtstag. Dies gilt genauso für die DLRG und für unser städtisches Kleinod, das Stadtbad. Grund genug, sich rechtzeitig im Vorfeld mit den Beteiligten zusammensetzen und einen angemessenen Rahmen für ein solches Jubiläum zu schaffen. Mit dem, was eine kleine und effektive Arbeitsgruppe an Planungen und auch konkreten Beschlüssen schon geschafft hat, können wir sehr zufrieden sein. Wir werden alle Mitglieder rechtzeitig und umfassend informieren. Denn eines ist klar, nur zusammen werden wir eine schöne Feier durchführen können. Wir werden allen denjenigen zeigen, dass das Stadtbad zur Identifikation der Stadt Bockenem gehört, die heute noch mit Skepsis etwas abseits stehen. Vorsorglich sollten Sie sich alle das Wochenende vom 1. bis um 2. August 2009 freihalten, dann heißt es nicht nur Bockenem ist mein Ziel, sondern das Stadtbad in Bockenem ist mein Ziel.

Das Vereinsleben im Übrigen geht auch weiter, die Zusammenarbeit mit der DLRG klappt. Daran ist nicht nur dem Vorstand sehr gelegen. Der SV Poseidon Bockenem sieht es als seine Daueraufgabe an, mit vielen neuen Ideen dazu beizutragen, die Attraktivität des Stadtbades zu erhöhen. Es gibt mannigfache Gemeinsamkeiten auch mit dem Stadtbadförderverein.

Allen Sponsoren danke ich recht herzlich für Ihr finanzielles Engagement. Bleiben Sie uns wohl gesonnen auch in finanziell schwierigen Zeiten. Ich stelle zunehmend fest, dass ehrenamtliches Engagement auch von Stolpersteinen und Nackenschlägen begleitet ist. Deswegen sind die persönlichen Aufwendungen gar nicht hoch genug einzuschätzen. Mein Dank auch von dieser Stelle gilt daher auch für alle, die sich mit Herzblut in allen Sparten unseres Vereins aufopferungsvoll einbringen.

Ich wünsche uns allen trotz aller Hektik eine ruhige und besinnliche Weihnachtszeit, einen fleißigen „Weihnachtsmann“ und für das Jahr 2009 alles erdenklich Gute, Gesundheit, Glück und Zufriedenheit, aber auch sportliche Erfolge. Wenn wir alle zu Recht der Auffassung sind, dass wir als Verein Gutes tun können, so sprechen wir auch darüber. Wir freuen uns auf jeden einzelnen, der dabei mitmacht.

In diesem Sinne

bin ich Euer

Gerd-Christian Barte

1. Vorsitzender

Autohaus HanseL

Am Bahnhof 1
31167 Bockenem
Tel. 0 50 67 / 28 60
Fax 0 50 67 / 17 40

Wir haben Mietwagen
und
Werkstattersatzwagen!

Bei uns gibt es auch
Finanzdienstleistungen
über die Renault Bank!

Alle
Werkstattleistungen
einschließlich
Unfallinstandsetzung
für alle Fabrikate!

Müssen Sie mal
etwas warten,
ist Kaffee, Cola
oder Wasser
natürlich gratis!

Bei uns
TÜV und AU
2 x dieWoche,
und wir
holen und bringen
Ihr Auto!

Wir verkaufen
Neuwagen,
Gebrauchtwagen
und
Vorfürswagen!



RENAULT

Bericht des stellvertretenden Vorsitzenden

Ein erfolgreiches Jahr 2008 geht dem Ende entgegen. Ein Jahr, wie man es sich vom Wetter für das Freibadtraining nicht besser hätte wünschen können. ☺

Was gibt es nun für das Jahr 2008 zu berichten?

Da war die Fahrt ins Trainingslager nach Uelzen mit Katharina, Sandra und meiner Person. Über 3 Tage haben 12 Schwimmerinnen und Schwimmer ein Training absolviert, welches wirklich zu bewundern war. Das Training welches unter Jens-Uwe Sierck geleitet wurde, war sehr informativ und hat trotz der abverlangten Leistungen den Schwimmern eine Menge Spaß bereitet. Man sollte erwähnen, das alle Schwimmer in 2 ½ Tagen (vormittags & nachmittags 2 Stunden mit Krafttraining vorweg) ganze 12.000 m hinter sich gelassen haben.

Auf Wunsch aller Teilnehmer wurde somit das gesamte Training verändert. Wie man an den Erfolgen der Schwimmer sehen kann, war es eine gute Entscheidung.

Trotz der Leistung und Disziplin die in einem Schwimmverein von Wichtigkeit sind, kommt der Spaß nicht zu kurz.

Ein weiteres schönes Ereignis war dann mal wieder unser Schwimmfest. Auch hier funktionierte wieder alles bestens. Dieses Jahr hatten wir 12 Vereine zu Besuch, was eine Anzahl von 178 Teilnehmern (incl. SV Poseidon) mit sich brachte.

Es begann schon mit dem Aufbau am Samstagabend mit den großen Schwimmern. Bevor sie sich tatkräftig am Aufbau beteiligten, gab es vorweg ein sehr amüsantes Nudelessen vor dem Vereinsheim. Auch hier kam der Spaß nicht zu kurz!

Allen Helferinnen, Helfern und Organisatoren sei hiermit nochmals ein großer Dank ausgesprochen. Nur mit dieser Hilfe kann man ein Schwimmfest ausrichten.

Zu guter Letzt kann ich dann noch davon berichten, dass unser Verein zusammen mit dem DLRG nächstes Jahr sein 75jähriges Bestehen feiert. Das bedeutet, dass auch hier seit 4 Monaten die Planungen laufen. Es wurde ein Komitee aus beiden Vereinen gegründet, welches sich regelmäßig trifft, ein schönes Fest zu organisieren. Details möchte ich noch nicht verraten. Nur so viel sei gesagt: ES WIRD WUNDERBAR!

Wie jedes Jahr, so auch in diesem Jahr möchte ich allen Lesern dieser Vereinszeitung ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Jahr 2009 wünschen.

Euer *André Hellmuth*



Unser Stadtbad um 1941

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

www.lvm.de

Bei Anruf Recht

Wir beraten Sie gern:
**Versicherungsbüro
Philipps**

St. Adriansplatz 2 A
31167 Bockenem
Tel. (05067) 8 16 o. 883
Fax (05067) 66 03

www.philipps.lvm.de

LVM 
Versicherungen

In guten Händen. LVM

Neu: kostenfreie
Anwalts-Hotline

Bericht der Kassenwartin

Aus Sicht der Kassenwartin gibt es für das Jahr 2008 folgendes zu berichten:

a) Mitgliederentwicklung:

Im Jahr 2008 gab es eine leicht rückläufige Mitgliederentwicklung. Durch die Schließung der Damengruppe ein „3-fach gestrecktes Bein“, gab es aus den Reihen, der bis dahin dort aktiven Frauen eine Vielzahl von Austritten. Leider war es uns hier nicht möglich, den Weiterbestand der Gruppe durch Einsetzen eines neuen Übungsleiters zu gewährleisten. Darüber hinaus hielten sich die Ein- und Austritte die Waage.

Ein solider und konstanter Mitgliederbestand ist für mich als Kassenwartin besonders wichtig, da er die finanzielle Grundlage für jegliche Vereinsarbeit darstellt.

b) Kosten:

Natürlich sind wir als Verein auch von dem Thema Kosten betroffen. Zu unserer Erleichterung hat sich der Kostenfaktor Vereinsheim zu unserer Zufriedenheit gelöst. Die Zusammenarbeit mit der DLRG, OG Bockenem, läuft kooperativ und harmonisch. Trotzdem bleiben uns natürlich noch weitere Kosten, die sich aber leider nicht beeinflussen lassen. Diese größten Positionen in diesem Bereich sind: Verbandsbeiträge, DSV- Registrierung und Lizenzierung, Versicherungsbeiträge und Hallenmieten.

c) Braunkohlwanderung:

Am 17. Januar 2009 soll unsere alljährliche Braunkohlwanderung/Fahrt stattfinden. Dank ausgeglichener Kassenlage wird es uns als Verein wieder möglich sein, diese Veranstaltung finanziell zu unterstützen.

Wir (der Vorstand) freuen uns auf eine zahlreiche Beteiligung.

d) Vereinszeitung:

An dieser Stelle möchte ich allen Anzeigenkunden und Sponsoren dieser Vereinszeitung ein herzliches Dankeschön sagen. Dank Ihrer Hilfe kann die Zeitung auch in diesem Jahr wieder in gewohnter Qualität erscheinen.

Ich wünsche allen Mitgliedern, ihren Familien und Freunden unseres Vereins ein besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Start in ein sonniges Jahr 2009.

Anke Niepel

Ihr netter Laden

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

Bericht des Sportlichen Leiters

Wie im Fluge ging dieses Schwimmjahr vorüber. Eben erst hatte ich noch aus dem Jahr 2007 berichtet und schon folgen meine Erinnerungen aus diesem Jahr.

Wie aufmerksame Leser unserer „Club Nachrichten“ sicher festgestellt haben, fehlen in dieser Ausgabe die Berichte von und über die Damengymnastikabteilung. Edeltraud Reimer, die über einen unheimlich langen Zeitraum von über 22 Jahren diese Gruppe trainiert und motiviert hatte, ging überraschend für alle mit dem Ende der Wintersaison in den Ruhestand. Aus der Gruppe selbst fand sich keine „Dame“, die diese Sportgruppe weiterführen wollte. Für sportlich Interessierte besteht aber weiterhin immer noch die Möglichkeit sich in der Gruppe „Fit durchs Jahr“ zu betätigen.

Unsere Schwimmerinnen und Schwimmer nahmen an den Kreismeisterschaften und an 17 Vergleichswettkämpfen teil. Unsere „Masters“ sind mit guten Platzierungen bei den Bezirks-Masters und bei dem Schwimmfest „Hildesheimer Rose“ gestartet.

Zur Information, jeder der das 20. Lebensjahr erreicht hat, kann bei den „Masters“ mitschwimmen.

Vor Beginn der Sommersaison starteten 12 Aktive zu einem 3tägigen Trainingslager nach Uelzen. Mit neuen Erkenntnissen über das Training ging es in die Freibadsaison. Die Beteiligung dabei war ausgesprochen gut, was sicher auch an dem guten Wetter an unseren Trainingstagen lag. Zum Ende der Freibadsaison, am 31. August, war wieder unser Poseidon-Schwimmfest terminiert. Meldeschluss für unsere Veranstaltung war direkt nach den Sommerferien. Da zu dieser Zeit gerade ein kühler Tag mit Regen auf dem Nächsten folgte, hatte ich schon die schlimmsten Befürchtungen. Die Schwimmvereine, die bei uns schon Dauergäste sind, meldeten aber trotzdem ihre Aktiven und sollten es nicht bereuen. Pünktlich zum Wettkampfwochenende erschien ein kräftiges „36 Stunden Hoch“, welches uns beim Schwimmfest strahlend blauen Himmel bei 27 Grad bescherte. Unsere Gäste waren begeistert und einige haben sich schon den Termin unseres Schwimmfestes im nächsten Jahr notiert. Nicht nur mit dem Wetter klappte es, auch die Bewirtung und die Wettkämpfe ließen keine Beschwerden zu. Hier an dieser Stelle noch einmal Dank an alle Helfer die im Einsatz waren.



Die Staffelmanschaften von MTV Osterode, G-W Himmelsthür und VfV Hildesheim präsentieren sich stolz mit Pokalen und Medaillen.

Unsere beiden Termine in den Sommerferien bei der Ferienpassaktion waren auch wieder ein Renner. Es hat sich wohl in Bockenem herumgesprochen, dass unsere Veranstaltung sportlich abwechslungsreich ist und mit Urkunde, Medaille und einer „süßen Tüte“ gut belohnt wird.

Über weitere Aktivitäten des SV Poseidon wird ja in dieser Lektüre an anderer Stelle ausführlich berichtet. Jeder der sich in unserem Schwimmverein sportlich betätigen möchte wird sicher auch etwas Passendes finden.

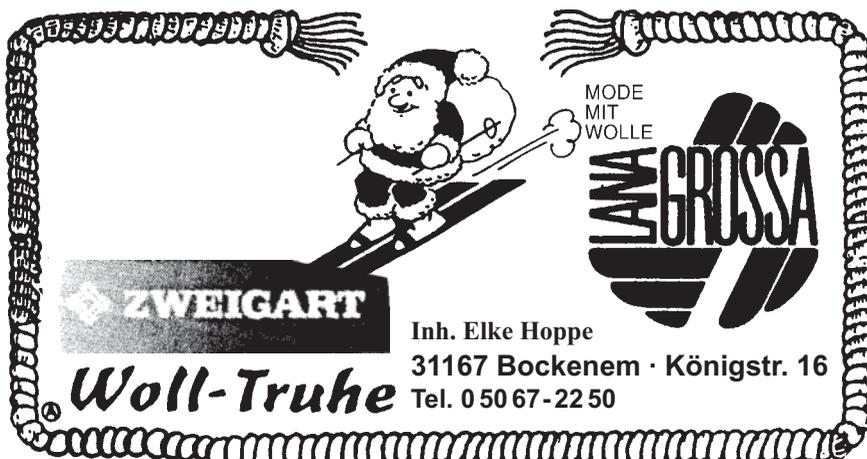
Also, schaut mal herein!

Diese Angebote haben übrigens auch in diesem Jahr wieder viele Kinder genutzt und sind zu „Schwimmern“ geworden.

Ich bedanke mich bei allen Trainern, Kampfrichtern und Eltern für die erfolgreiche Arbeit in unserem SV Poseidon Bockenem. Bleibt dem Schwimmsport treu, dann sehen wir uns auch im Jahr 2009 wieder am Beckenrand.

Euer „Nobbi“,

Norbert Böttinger



MODE
MIT
WOLLE

ZWEIGART

Woll-Truhe

Inh. Elke Hoppe
31167 Bockenem · Königstr. 16
Tel. 0 50 67 - 22 50



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



Bericht des Wasserballwarts

Das abgelaufene Jahr war für die Wasserballer insgesamt erfolgreich. Die Punktspielrunde im Bezirk Braunschweig wurde vor den Sommerferien abgeschlossen. Die Mannschaft vom SV Union Seesen 03 (in der die Bockenemer Wasserballer seit vier Jahren mitspielen) konnte sich gegenüber der Vorsaison verbessern, nicht zuletzt aufgrund guter Trainingsbeteiligung und dem Zugang weiterer erfahrener Spieler.

In den Sommermonaten fand das Training wiederum im Stadtbad Bockenem statt, zwischen September und Mai, dann in der Sehusa -Wasserwelt in Seesen.

Bezirksschwimmverband Braunschweig e.V. WASSERBALL - Saison 2007/08 - Tabelle

Ausschreibung

Tabelle 2008: Endstand 11.07.2008

Pl.	Mannschaft	S	G	U	V	Tore	Punkte		
1.	Eintracht Braunschweig II	14	13	00	01	189	075	26	02
2.	ASC Göttingen	14	10	00	04	131	086	20	08
3.	VfL Wittingen	14	07	01	06	120	111	15	13
4.	WBV 82 Kassel	14	07	01	06	116	116	15	13
5.	SSV Germania Braunschweig II	14	07	00	07	067	097	14	14
6.	SV Treue Schöningen	14	06	01	07	093	115	13	15
7.	SV Union 03 Seesen	14	02	01	11	070	142	06	23
8.	Eintracht Braunschweig III	14	01	02	11	077	141	04	24

Die Mannschaft liegt zwar nach wie vor im unteren Tabellendrittel, aber das muss dennoch als gutes Ergebnis gewertet werden. Die Besonderheit der Bezirksoberrliga Braunschweig besteht darin, dass die Zusammensetzung sich kaum ändert, da die Spitzenmannschaften jeweils auf den Aufstieg verzichten.

In der neuen Saison, die bereits seit November 2008 läuft, ist Eintracht Braunschweig III nicht mehr dabei, dafür hat eine Spielgemeinschaft aus Goslar und Wolfenbüttel neu gemeldet.

Am 22.08.2008 wurden im Rahmen einer „langen Nacht“ des Stadtbadfördervereins die nicht mehr aktiven Wasserballer des SV Poseidon und vom SSC Soltmann Bad Salzdetfurth (bis 2004 Spielgemeinschaft „BoBa Crocodiles“, kurz: BoBa) reaktiviert, um ein Freundschaftsspiel gegen Seesen auszutragen.

Neben den noch aktiven Wasserballern Roland Hollemann, Holger Kleimann und Hans-H. Schrader traten für BoBa folgende Spieler an:

Ulf Schliebaum, Stefan Schrader, Marcus Schreiber, Frank Mierisch, Peter Weigand, Martin Müller und Michael Kirchmann

Als Schiedsrichter stellte sich Fritz Vorkauf zur Verfügung, am Protokolltisch saßen Günter Kirchmann und Norbert Böttinger.

BoBa konnte erstaunlich gut mithalten, obwohl die Mannschaft seit vier Jahren nicht mehr zusammengespield hatte. Vor über 200 Zuschauern entwickelte sich unter Flutlicht ein abwechslungsreiches und spannendes Spiel. Michael Kirchmann schockte den Seesener Keeper Jürgen Hannemann direkt nach seiner Einwechslung im 4. Viertel mit einem seiner gefürchteten Rückhandtore von der Mittellinie.

Letztlich siegte Seesen jedoch knapp mit 7:5.

Für das kommende Jahr sind weitere Wasserballspiele in Bockenem geplant. Es wird zwei Punktspiele der Bezirksoberrliga Braunschweig im Bockenemer Freibad geben:

Union Seesen wird die Heimspiele gegen WBV 82 Kassel und ASC Göttingen im Stadtbad Bockenem austragen. Die Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Zum Vereinsjubiläum am 01.08. 2009 soll nachmittags ein Wasserballturnier mit voraussichtlich vier teilnehmenden Mannschaften stattfinden. Die konkreten Planungen beginnen in Kürze. Ich hoffe, dass die „Ehemaligen“ wieder so zahlreich wie beim diesjährigen Freundschaftsspiel zur Verfügung stehen und die BoBa somit ein schlagkräftiges Team in das Turnier entsenden kann. Ebenso hoffe ich auf die Hilfe des Protokolltischteams um die notwendige Organisation des Turniers hinzubekommen.

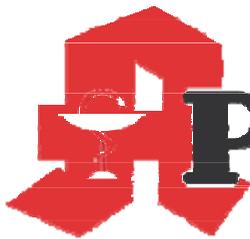
Hans-H. Schrader

Holger **Kleimann**
[Steuerberater]

Fon 0 50 67. 6 92 42
Fax 0 50 67. 24 69 18

Professor-Martini-Straße 31
31167 Bockenem

steuerberater.kleimann@datevnet.de



**NEUE
POTHEKE**

...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

Bericht der Lehrgangswartin

Trainer, Helfer und Kampfrichter...

I. Bereich Schwimmen

Trainer und Übungsleiter wird man auf Lehrgängen, die der Landesschwimmverband Niedersachsen anbietet.

Es gibt folgende Ausbildungsmöglichkeiten auf der 1 Lizenzstufe:

1. Sportassistent (45 UE = Unterrichtseinheiten)

Voraussetzungen: Mindestalter 16 Jahre, DLRG Bronze und Erste-Hilfe-Kurs (8 Doppelstunden)

Inhalte: Grundlagenwissen, Planung von Trainingsstunden und Schwimmtechniken

2. Basislehrgänge a + b (30 UE)

Voraussetzungen: Sportassistent und mind. 3 monatige Trainingspraxis

Inhalte: allgemeine Trainingslehre, sportmedizinische Grundkenntnisse und biomechanische Grundlagen der Schwimmtechniken

3. Abschlusslehrgang Trainer C Schwimmen (45 UE)

Voraussetzungen: Mindestalter 18 Jahre, Sportassistent, Basislehrgänge, Rettungsfähigkeit

Inhalte: Fachwissen/Schwimmsport, langfristiger Trainingsaufbau, Wettkampfvorbereitung, Technik/Koordination und Schnelligkeitstraining

Für den Erwerb der Lizenz müssen Lehrproben und eine schriftliche Prüfung absolviert werden. Erst mit Erwerb einer Lizenz ist seitens der Rahmenrichtlinien des DSV eine eigenverantwortliche Arbeit mit Trainingsgruppen vorgesehen.

Der SV Poseidon hat zurzeit nur eine aktive Trainerin im Fachbereich Schwimmen und das ist Katharina Schütte. Die Trainerlizenz hat eine Gültigkeitsdauer von 4 Jahren und muss durch regelmäßige Teilnahme an Fortbildungen auf dem neuesten Stand gehalten werden.

II. Bereich Breitensport

Wer in diesem Bereich eine Trainerlizenz erwerben möchte, muss folgende Voraussetzungen mitbringen:

- Mindestalter 16 Jahre

- Mitgliedschaft in einem Sportverein

- Erste-Hilfe-Kurs (8 Doppelstunden)

Das Ausbildungssystem des Landessportbundes setzt sich wie folgt zusammen:

Grundlehrgang 40 UE

Aufbaulehrgang 40 UE

Spezialblockbaustein 40 UE

Die Ausbildung soll innerhalb von 2 Jahren absolviert werden.

Auch in diesem Bereich hat der SV Poseidon ausgebildete Trainer. Anke Niepel leitet die Breitensportgruppe „Fit durchs Jahr“. Anke hat die Trainerlizenz allerdings beim Landesschwimmverband absolviert und wie Katharina die einzelnen Blöcke sportartspezifisch „Schwimmen“ durchlaufen.

Ausbildungstermine für 2009

Wer also Interesse hat eine Trainerlizenz zu erwerben, oder auf Lehrgängen Wissen erwerben möchte, merke sich schon mal folgende Termine für 2009 vor und melde sich bei mir:

Bereich Schwimmen / Landesschwimmverband

Sportassistent	06.06. – 07.06.2009	Teil 1
und	13.06. – 14.06.2009	Teil 2 in Hildesheim

Bereich Breitensport vom KSB Hildesheim

Grundlehrgang 20.02. – 22.02.2009 und 06.03. – 08.03.2009

Aufbaulehrgang 24.04. – 26.04.2009 und 08.05. – 10.05.2009

III. Kampfrichter

Ohne Kampfrichter wäre die Durchführung eines Schwimmwettkampfes nicht möglich. Der SV Poseidon hat zurzeit folgende Kampfrichter:

Katharina Schütte

André Hellmuth

Norbert Böttinger

Claudia Mosebach-Wagner

Jürgen Hamann

Manuela und Marc Machler

Kampfrichter müssen immer auf dem neuesten Stand der Wettkampfbestimmungen sein. Deshalb müssen sie auch regelmäßig an Fortbildungen teilnehmen. Jeder Kampfrichter weiß mit Blick in seine Lizenz am besten, welche Gültigkeitsdauer seine Lizenz hat. Im Anschluss an diesen Bericht findet Ihr eine Auflistung der Aus- und Fortbildungstermine für 2009. Bitte meldet Euch unter Angabe des möglichen Termins bei mir, wenn Eure Lizenz verlängert werden muss. Für Euren Einsatz als Kampfrichter bei Schwimmwettkämpfen möchte ich Euch an dieser Stelle ein dickes „Danke schön“ aussprechen.

Allen Poseidonern wünsche ich eine besinnliche Weihnachtszeit und ein gesundes und erfolgreiches 2009.

Conny Hartung



**BOWE
OPTIK**

Brillenmode
Contactlinsen
Königstraße 8
31167 Bockenem

Telefon:
050 67/16 98
Telefax:
050 67/15 35
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



Bockenem, Königstr. 3, Tel. 05067/2490864

HolzWeibrod

Chardonnay Jahrgang 2007

0,75 l

Fl. 7,30 €

GEIL

Pur Pur

Cuvee der Sonderklasse Jg 2005

0,75 l

Fl. 7,30 €

und

Winzerschnäpse und Liköre

Liebevolle Geschenkverpackungen zu jedem Anlass

Weiterhin bieten wir an:

VHS-Hildesheim Kursanmeldung

GLS Paketannahmestelle

CITIPOST - preiswert und schnell Briefe versenden

Terminübersicht

Kampfrichter-Lehrgangsmaßnahmen 2009

Stand 13.11.2008

■ = Anmeldungen möglich
■ = Anmeldungen derzeit nicht möglich

Datum	Maßnahme	Ort	Anmerkung	
17. / 18. Januar	KR-Ausbildung Wettkampfrichter	Obernkirchen	Mindestalter 14 Jahre	
17. Januar	KR-Fortbildung Gr. 1 - 3	Hildesheim		
07. / 08. Februar	KR-Ausbildung Wettkampfrichter	Mardorf	Mindestalter 14 Jahre	
07. / 08. März	KR-Ausbildung Wettkampfrichter	Hildesheim	Mindestalter 14 Jahre	
06. / 07. Juni	KR-Ausbildung Wettkampfrichter	Obernkirchen	Mindestalter 14 Jahre	
12. / 13. September	KR-Ausbildung Wettkampfrichter	Obernkirchen	Mindestalter 14 Jahre	
07. / 08. November	KR-Ausbildung Auswertung	Bad Nenndorf	Mindestalter 16 Jahre	
07. November	KR-Fortbildung Gr. 1 - 3	Bad Nenndorf		
08. November	KR-Fortbildung Gr. 1 - 3	Bad Nenndorf		
28. / 29. November	KR-Ausbildung Wettkampfrichter	Mardorf	Mindestalter 14 Jahre	
05. Dezember	KR-Fortbildung Gr. 1 - 3	Hannover		

**Kosmetik &
Fußpflege**
Beate Wiebold
Brahmsstraße 2 · 31167 Bockenem
Telefon (05067) 6263
Termine nach Vereinbarung.
*Ich freue mich auf
Ihren Besuch.*



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

„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!



Dobbratz

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

Bericht des Poseidon-Vertreters im Stadtbadförderverein (SFV)

In 2008 hat der Stadtbadförderverein seine erfolgreichen Aktivitäten fortgesetzt.

Der Schulwettbewerb „Schwimmen können rettet Leben“ wurde durchgeführt und hat die Schüler in den teilnehmenden Schulen motiviert, möglichst viele Schwimmabzeichen nachzuweisen. Dadurch gehen die Klassen im Sportunterricht auch verstärkt in das Stadtbad.

Jeweils im Juni, Juli und August gab es eine sogenannte „Lange Nacht“ mit der Möglichkeit bis 24.00 Uhr unter Flutlicht zu schwimmen.

Der SV Poseidon hat sich daran in vielfältiger Form beteiligt.

Das Frühschwimmen einschließlich der Vereinsschwimmzeit von 8.00-10.00 Uhr wurde ermöglicht durch die Aufsichtspersonen, die vom SFV finanziert werden. Es gelang eine weitere Aufsicht auszubilden, somit wird es dieses Angebot auch zukünftig geben.

Insgesamt traf sich der Vorstand zu zehn öffentlichen Vorstandssitzungen und einem Frühschoppen für die Mitglieder im Biergarten des Freibads.

Die Mitgliederversammlung des SFV findet am **19.01.2009** um **19.30 Uhr** im **Hotel Kniep** statt. Es wäre schön, wenn wieder viele Mitglieder aus dem **SV Poseidon** anwesend wären.

Weitere Termine für 2009 sind:

Lange Nächte am Samstag, dem 20.06.2009 und am Freitag, dem 28.08.2009.

Um keine Konkurrenz zum 75jährigen Jubiläum von DLRG und Poseidon entstehen zu lassen, wird auf die Lange Nacht im Juli verzichtet.

Hans-H. Schrader

- Online-Shop
- Kfz-Beschriftung
- Werbeplanen
- Textilveredelung
- Sportartikel
- Berufsbekleidung
- Teamausstattung
- Pokale
- Gravuren
- Beschriftungen
- u.v.m.

SUK
LAMMETAL

Sport Flock Werbetechnik
Ahnepaule 5 - 31162 Bad Salzdetfurth
Tel.: 05063 / 2005 - Fax: 05063 / 669
eMail: info@lammetal.de

www.lammetal.de

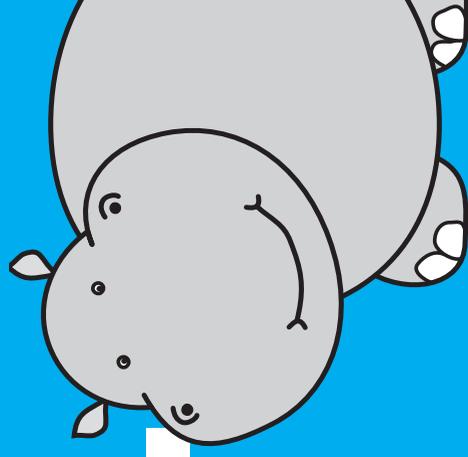
Wir ziehen Vereine an!

sehusa
wasserwelt

www.sehusa-wasserwelt.de

Die Öffnungszeiten finden Sie im Internet!

Heute ist Badetag.



**Seesen, Engelader Straße 3
Telefon (0 53 81) 50 25**

Das Schwimmtraining bei Katharina, Sandra & André

Mal wieder geht ein Jahr zu Ende. Ein Jahr, wie es nicht hätte besser sein können. Den Übergang vom Winter zum Sommertraining haben wir erfolgreich mit dem Trainingslager in Uelzen begonnen. Wir hatten das Glück während der 3 Tage professionell betreut zu werden. Alle, auch wir Trainer, konnten sehr viele neue Trainingsmethoden kennen lernen und diese in der darauf startenden Freibadsaison anwenden bzw. umsetzen.

Folgende Schwimmer/innen haben am Trainingslager teilgenommen:

Christian Lütge, Dennis Mann, Josephine Nagaitschik, Lena Wiedemann, Sophie Mann, Nicola Palandt, Tamara Bothe, Tristan Rosenbaum, Yannik Hellmuth, Robina Stein, Viktoria Notzon, Bettina Notzon

Zusätzlich zu den genannten Schwimmern gehören noch:

Domenik Balzer, Julian Grube, Marvin Lindenberg, Sven Sander (Phelps) um die Gruppe 1 komplett zu machen.

Im Juni startete der schon im Februar ausgebuchte Schwimmkurs mit Katharina und Sandra. Viele haben mit Freude ihr Seepferdchen Abzeichen bestanden und mit dem Training in der Anfängergruppe begonnen. Mit dem Erfolg, dass alle auf unserem eigenen Schwimmfest eine Medaille und Urkunde erschwommen haben.

Insgesamt haben wir 45 Schwimmer die auf 3 Gruppen aufgeteilt sind. Gruppe I, wie oben erwähnt wird von André trainiert.

Die Gruppe II (Trainerin Katharina) besteht aus Alexandra Bruns, Alina Bruschi, Ilka Schrader, Maren Geisler, Marie Grube, Marwin Burkert, Maureen Hellmuth, Saskia Burkert, Sofie Rademacher, Tabea Emmermann, Vanessa Michaelis, Vivian Schliwinsky, Emelie Rademacher, Lena Kölle.

Die Gruppe III „Mini´s“ (Trainerin Sandra) setzt sich folgendermaßen zusammen: Amelie Grube, Ann-Kathrin Machler, André Meyer, Danny Meyer, Dominik Bruschi, Emely Nagaitschik, Hagen Phillips, Lena-Claire Kruse, Leon-Maurice Burkert, Lukas Wiedemann, Mara Blachowski, Pascal Harenberg, Thorben Geisler, Tim Lier, Tim Schrader, Victoria Reichert, Vivien Mosebach.

Seit diesem Sommer beginnen wir nun eine halbe Stunde früher mit dem Training, um diese für ein Krafttraining vor dem Schwimmen zu nutzen. Anschließend geht es für 1 Stunde ins Wasser, wo wir verschiedene Trainingstechniken trainieren. Auch die „Mini´s“ erlernen schon von Anfang an die verschiedenen Schwimmarten. Wie man auf den Schwimmfesten über den Sommer verteilt sehen konnte, haben sich alle Schwimmer erheblich verbessert.

Uns 3en ☺ macht das Training eine Menge Spaß. Wir wünschen uns, dass Ihr auch in Zukunft viel Freude am Training habt und weiter so fleißig dabei seid.

Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins Jahr 2009 !!!

Euer Trainerteam: *Katharina, Sandra und André*

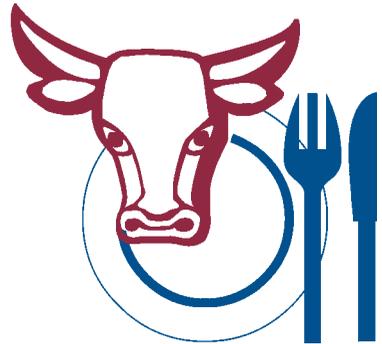
Anschwimmen 2008

..auch dieses Jahr, wollen wir Euch natürlich über unser Anschwimmen im Mai 2008 berichten. Dieses Jahr fand unser Anschwimmen nämlich nicht wie in den vergangenen Jahren vereinsintern statt, sondern gemeinsam mit der DLRG Bockenem. Aber der jährliche gemeinsame Startsprung ins Wasser in die neue Freiluft-Saison blieb natürlich trotzdem erhalten. Nach unserem ersten Begegnen mit dem Wasser und viel Spaß im Nassen gab es natürlich wie jedes Jahr Gegrilltes am Vereinsheim, was dieses Jahr leider ziemlich hektisch und unübersichtlich war, da die DLRG ja auch dabei war und wir einfach zu viele Leute waren. Aus dem Grund war für uns (Josephine und Lena) das diesjährige Anschwimmen leider ziemlich schnell vorbei. Wir freuen uns aber trotzdem auf nächstes Jahr und hoffen, es wird wieder so wie die letzten Jahre, ein ruhiges und vereinsinternes und vor allem nicht überfülltes Anschwimmen. ☺

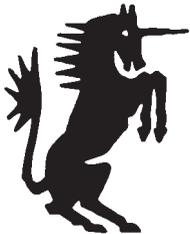
Wir sehen uns und bis dann, *Josephine und Lena.* ☺

Fleischerei Partyservice

Lars Bode



Stobenstraße 18 · 31167 Bockenem · Telefon: 0 50 67 / 69 69 5 · Fax: 0 50 67 / 24 92 05



Einhorn-Apotheke

Henning von Henniges

Unser Ziel ist Ihre Gesundheit

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

Ihr Lieferant für Arzneimittel und Krankenpflege

Neue Adresse:
Königstraße 15



QV
SYSTEM



Braunkohlwanderung im Harz



Fasching, immer eine bunte Sache



Unsere Vorstandsmitglieder bei der Feier „150 Jahre MTV Osterode“



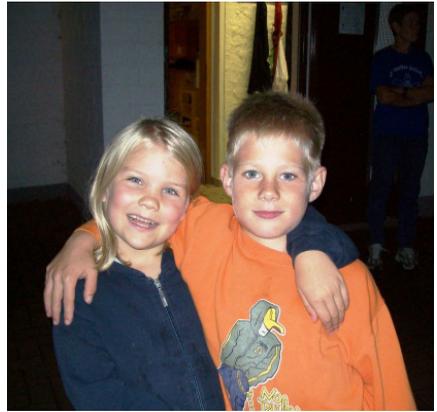
Start der Vorsitzenden (DLRG, Poseidon, SFV) in die Freiluftsaison

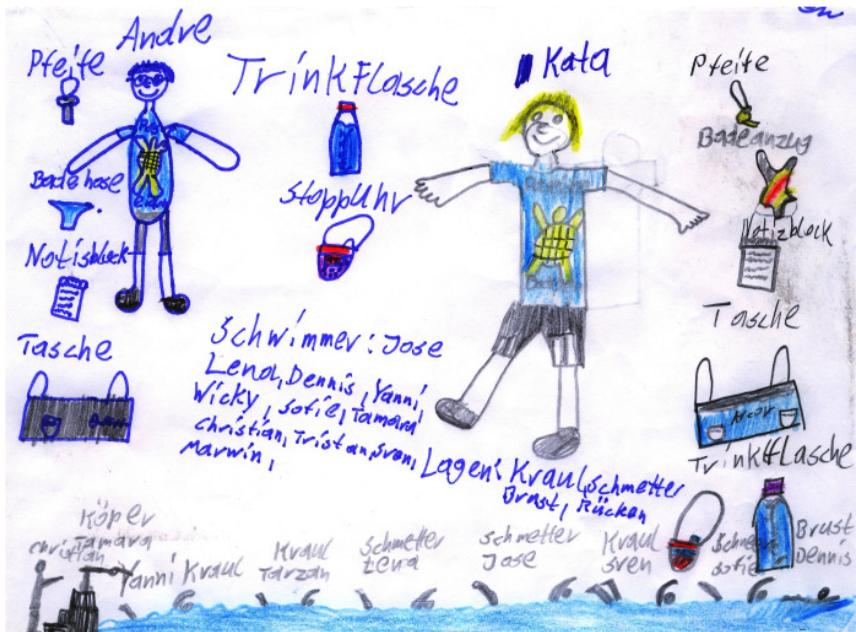


Mit dieser Mannschaft ging es in Bad Salzdetfurth an den Start



Großer Ansturm bei unserer Ferienpassaktion





Erinnerungen an das Piratenfest in Himmelstür



HI SV POSEIDON

Ein Schwimmkurs mit Kata und Sandra ist echt cool!

Als ich noch nicht schwimmen konnte, hatte ich Angst vor dem Wasser. Dann sagten meine Eltern, dass ich unbedingt schwimmen lernen soll, denn ich brauche es, weil wenn wir in der Schule schwimmen haben, dann will ich ja nicht alleine da stehen ohne dass ich schwimmen kann. Also nichts wie hin zum Schwimmkurs SV POSEIDON BOCKENEM.

Als ich das erste mal im kleinem Becken mit einem Schwimmgurt schwimmen musste, dachte ich: Mit diesem Baby-Ding? Aber dann habe ich mich schon dran gewöhnt. Und dann als wir schon ein bisschen schwimmen konnten, gingen wir in das große Becken. Dort mussten auch noch für einige Zeit mit ein Schwimmgurt schwimmen. Aber als ich schon etwas schwimmen konnte, durfte ich schon ohne Gurt schwimmen! Es war ein großartiges Gefühl ohne Gurt zu schwimmen! Als ich schon schwimmen konnte, hatte ich mein Seepferdchen endlich geschafft. Dann kam ich in den Verein und konnte richtig schwimmen.

EUER

ANDRE

[10 Jahre 9/2]



Start beim Volkswandertag in Hildesheim und Pause auf dem Galgenberg



Annes Goslarer Altstadtlauf über 5 Km



Marlenes 2. Fahrradrunde beim Triathlon



Gemütliches Kaffeetrinken am Glashaus Derneburg



Auch die Rückansicht ist o.k.



Die Sportgruppe „Fit durchs Jahr“ im neuen „Outfit“



Gut gelaunt beim „Outdoor Aquajogging“ am Blauen See bei Garbsen,



und beim Saisonausklang im Stadtbad Bockenem



Ein wichtiger Punktgewinn gegen Eintracht Braunschweig III



Viel Einsatz bei „BoBa Crocodiles“ - SV Union 03 Seesen im Stadtbad Bockenem

Schwimmkurs

Mir hat der Schwimmkurs bei Katharina und Sandra sehr gut gefallen, weil die beiden es geschafft haben mir die Angst vor dem tiefen Wasser zu nehmen. Das Beste war aber, dass ich so schnell mein Seepferdchen und Bronze geschafft habe.

Lena-Claire Kruse

Ich heiße Leon-Maurice Burkert.

Ich war 5 Jahre alt, als ich den Schwimmkurs angefangen habe.

Am 4.6.08 war für mich ein schöner Tag, aber erst wollte ich nicht mitmachen. Es war alles neu für mich, viele Kinder und viele Leute. Von Woche zu Woche schöner, und ich hatte immer mehr Lust mitzumachen, und ich war immer schön müde als ich nach Hause kam. Am 25.6.08 habe ich mein Seepferdchen gemacht. Ich möchte mich bei Katharina und Sandra bedanken, ihr seid einfach klasse!

Leon

Training bei Katha

Erst schwimmen wir uns sechs Bahnen ein. Danach schwimmen wir Kraul oder Brust. Seit einiger Zeit schwimmen wir mit Flossen. Die sind ganz schön schwer, aber damit kommen wir viel schneller voran. Das Training bei Katha macht mir so viel Spaß, weil wir so viel schwimmen müssen.

Tabea Emmermann

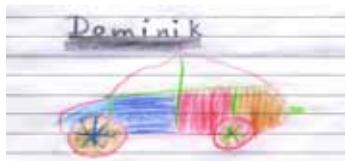
Hi, heut schreibe ich über das Training bei Katha. Erstmal war ich sehr stolz, dass ich im Sommer mein Silber geschafft habe. Danach fing das Training bei Katha an. Zurzeit macht es sehr viel Spaß, auch wenn noch nicht alles so klappt wie ich es mir wünsche und Katha auch manchmal mit mir schimpfen muss. Aber dafür wird ja auch fleißig trainiert.

Bis bald.

Eure *Vanessa*

Training bei Sandra

Das Training bei Sandra macht sehr viel Spaß und ist sehr anstrengend. Wir müssen gerade Rollwende üben, dazu müssen wir einen Purzelbaum machen. Wir müssen sogar für das Kraulen auf einer Bank üben. Und zum Schluss spielen wir mit der anderen Gruppe.



Sandras Schwimmtraining

Das Schwimmen bei Sandra macht uns viel Spaß. Sie ist sehr nett und macht mit uns Brettübungen und manchmal können wir auch mit den Nudeln schwimmen.

Im Sommer hat sie uns das Tieftauchen beigebracht und mit uns das Schwimmbzeichen geübt. Wir haben sogar das „Silber“ geschafft!!

Hat jemand sein Zopfgummi vergessen? Sandra kann bestimmt aushelfen.

Sind Sachen liegen geblieben (Badekappe, T-Shirt....), so können wir es im **Fundbüro Sandra Hellmuth** beim nächsten Mal wieder bekommen.

Danke Sandra!

Lena und Emelie

Hallo,

ich bin der Hagen aus Hary, und ich erzähle Euch mal kurz wie ich das Training bei Sandra finde.

Sandra zeigt uns immer die Bewegungen die wir machen sollen und wie wir sie machen sollen. Dabei ist Sandra manchmal ein bisschen (ein ganz kleines bisschen) streng. Meine Mama sagt, dass ich das brauche wegen der Bequemlichkeit und Träumerei. Überwiegend ist sie aber sehr nett. Außerdem ist Sandra auf jeden Fall die beste und vermutlich auch die schnellste Trockenschwimmerin die ich kenne!

Liebe Grüße, Euer

Hagen

Schwimmen bei Katta und André!

Es ist toll schon bei den Großen mit zu schwimmen und auch von André und Katta trainiert zu werden. Ich finde das Training besser jetzt als letztes Jahr. Bei André und Katta wird immer was Neues gemacht. Ich finde nur doof, dass wir nur einmal schwimmen in der Hallensaison.

Trotzdem macht es dann auch Spaß beim Schwimmen in Goslar.

Deswegen sollte man auch keine Faxen machen!

Von *Tristan (Tarzan)*

Das Training bei Katha und André ist sehr schön, aber auch anstrengend.

Beim Trockentraining müssen wir immer Sit-ups und Liegestütze machen. Puh!!

Wechsel ist immer nach zwei Minuten. Manchmal fangen wir aber auch mit Kathas Lieblingsübung an. Zum Schluss spielen wir mit der anderen Gruppe Spiele.

In Goslar schwimmen wir uns am Anfang 12 Bahnen ein. Dann kommen meistens 6-10 Bahnen Kraul. Kraul schwimmen wir manchmal mit Flossen. Zum Schluss schwimmen wir uns 4-8 Bahnen aus. Wenn ich aus dem „AQUANTIC“ gehe denke ich: „Wann ist endlich Mittwoch!?“



Mein erstes Schwimmfest

Hallo, noch mal der Hagen aus Hary. Außer dem Training bei Sandra erzähle ich Euch wie mein erstes Schwimmfest war.

Mein erstes Schwimmfest war hier in Bockenem und ich habe gleich den 2. Platz belegt (von 2). Besonders schön waren die Medaille und die Urkunde die ich bekommen habe. Auch klasse war es, dass wir anschließend noch so lange gespielt haben und es so viele leckere Sachen zu essen gab.

Liebe Grüße,

Euer **Hagen**

Ich bin Danny. Ich bin 11 Jahre alt und gehe seit fast einem Jahr im SV Poseidon Verein schwimmen. Mein erstes Schwimmfest war sehr cool. Ich schwamm 50 m in Bockenem und zwar sehr schnell. Trotzdem habe ich den letzten Platz gemacht.

Danny

Am 31.8.08 war in Bockenem Schwimmfest. Das Wetter war sehr schön und das Schwimmbad sehr voll. Ich und mein Bruder Marwin waren am Start aufgeregt, weil für uns alles so neu war. So viele Kinder die aus einer anderen Stadt kamen.

Marwin und Saskia

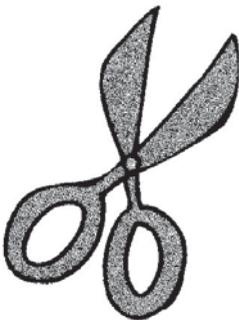
Diese Information findet man auf der **Webseite** des **SV Anker 06 Gadenstedt**:

31. August 2008 Wettkampf in Bockenem

In diesem Jahr super Wetter und damit auch ein toller Abschluss der Freibadsaison.

13 Schwimmerinnen und 4 Schwimmer freuten sich über neue Bestzeiten und tolle Platzierungen.

Unsere Flohschwimmer erhielten für ihren Wettkampfstart eine Medaille und ein Präsent. So manch ein älterer Schwimmer wäre gerne noch mal Floh...



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

Schwimmfest 2008 in Bockenem

Im Sommer 2008 am 31. August wurde unser Schwimmbad in Bockenem voller als je zuvor in diesem Jahr!

Es fand ein großes Event statt.

Wir hatten uns schon lange darauf vorbereitet und das sah man dann natürlich auch an den schönen Leistungen des ganzen Vereins.

Doch vorweg gab es noch ein wenig was zu lachen:)



Und dann gab es ja noch das kleine weiße Zeug, das man immer gerne nimmt und danach total gut drauf ist :-D...



...Dextro

Sven Sander

Ferienpassaktion im Freibad

Hallo, ich bin Vivian Schliwinsky, acht Jahre alt, aus Bockenem, und möchte von der Ferienpassaktion im Freibad vom letzten Sommer berichten. Da ich gerne im Wasser bin und „**Tauchen-Springen-Schwimmen**“ immer sehr nett vom SV Poseidon begleitet wird, habe ich natürlich an beiden Aktionstagen teilgenommen. Mit vielen anderen Kindern musste ich verschiedene Disziplinen ausführen. Am Besten haben mir das Strecken- und das Ringetauchen gefallen. Beim Geschicklichkeitsschwimmen habe ich mich sehr angestrengt und auch tatsächlich alle eingesammelten Gegenstände sicher ans Ufer gebracht. Zum Schluss durften wir alle noch mit „Nudeln im Wasser schwimmen, wie man auf dem Foto sehen kann.



Ich finde es schön, dass es zur Belohnung immer Medaillen, Urkunden und süße Tüten gibt und freue mich jetzt schon wieder auf die nächsten Sommerferien.

Eure *Vivian*

Kosmetikstudio Iris Reichert

Wohlfühlkosmetik für Sie + Ihn * Kosmetische Lymphdrainage * Mobile med. Fußpflege * Hot Stone + Aromaölmassage * Fußreflexzonenmassage
Maniküre für Sie + Ihn * Schüler-Aknebehandlung * Nageldesign für Hände + Füße * Fest-Make up + Brautschminken * Gutscheine für Sie + Ihn

Müllerweg 3 · 31167 Bockenem · OT Volkersheim

Telefon 05067 - 247272

Abschwimmen 2008

Auch dieses Jahr hatten wir natürlich wieder ein Abschwimmen. Am 5.9. war es also wieder soweit. Wir trafen uns um 18.00 Uhr am Vereinsheim und sprangen dann wie jedes Jahr gemeinsam ins Wasser. Leider war dieses Jahr nicht so schönes Wetter, doch abhalten vom Schwimmen konnte uns das nicht. Danach gab es dann wie immer eine Stärkung im Vereinsheim. Es wurde gegrillt und wir hatten alle noch Spaß. Doch der Abend war noch nicht vorbei, denn dieses Jahr haben ein paar von uns dort geschlafen. ☺

Als alle anderen weg waren, bauten wir unser Nachtlager auf und dann ging es mitten in der Nacht noch mal ins Wasser und zwar mit Schlafanzügen. Nachdem wir dann wieder alle geduscht hatten und warm eingepackt waren, gab es natürlich auch noch eine Nachtwanderung bei der wir alle viel Spaß hatten. Spät nachts schliefen dann auch die Letzten ein und ein tolles Abschwimmen ging vorbei. Am nächsten Morgen haben wir dann noch gemeinsam gefrühstückt und aufgeräumt und danach ging es dann für Jeden von uns nach Hause.

Es war ein tolles Abschwimmen und ich hoffe nächstes Jahr wird genauso toll.

Bis dann

Euer Lukas ☺

Mode und mehr ...

Wir bieten Ihnen zeitlose und trendige

Mode für Damen, Herren und Kinder.

Wir wünschen allen ein schönes Weihnachtsfest

und ein gesundes neues Jahr.

Textilhaus Schrecke

Inh. Ina Grimmer

Bockenem, Markt 10, Tel. 05067/2228

Abenteuer im Freibad

Vom Freitag auf den Samstag, am 5. September war im Verein mal was ganz anderes angesagt. Übernachten in der „Bade“.

Die Schwimmer waren sofort Feuer und Flamme.

Und vorerst gab es auch kein anderes Gesprächsthema.

Und schließlich am 5. September war es soweit.

Die Schwimmer trafen im Vereinsheim, das direkt am Freibad liegt, ein.

Erst einmal wurde gegessen was das Zeug hält.

Draußen am Spielplatz vom Freibad vergingen die letzten Minuten wie im Flug.

Und dann war es elf Uhr.

Die meisten Familien fuhren nun mit ihren Kindern weg.

Bis auf die Schwimmer, die ihren wertvollen Schlaf im Freibad ausüben wollten.

Christian und ich stellten sogleich unser Zelt auf, was zu unserem Erstaunen gut ging.

Hellmuths taten es uns gleich.



Und nun hieß es rein in den Pyjama und rein ins Wasser.

Und die im Wasser schweren und unbequemen Hosen wirkten allerdings sehr vorteilhaft für gewagte Sprünge vom 5er.

Zusammen mit den Leuchtstäben im Wasser war dies ein gelungener Tag.

Dann startete noch ein gemeinsames Abendbrot für den Rest des Vereines.

Und dann gingen alle schlafen.

Doch ein herannahendes Gewitter verschreckte einen großen Teil des Vereines ins Vereinshaus.

Jedoch Familie Hellmuth und inklusive Katta vertrauten dennoch auf ihr XXL Zelt.

Christian und ich aber hatten es uns vorgenommen auch im Zelt zu übernachten.

Und somit wurde diese Nacht sehr amüsant.

Prasselnder Regen, nasser Zeltboden, grelle Lichteffekte und Donnern im Stereosound sorgten für gute Unterhaltung.

Jedoch der Gang zur Toilette wirkte aufgrund der Wetterlage sehr abenteuerlich.

Am nächsten Morgen wartete ein reichhaltiges Frühstück auf die noch halbverschlafenen Schwimmexperten.

So endete ein gelungenes Festival.

PS: Das können wir öfter machen!

Dieser Bericht stammt von

Dennis und Christian

Piratenfest in Himmelsthür

Dieses Jahr war ich mit Maureen und Kathi zum Piratenfest in Hildesheim. Das hat uns riesigen Spaß gemacht. Als erstes mussten wir auf mit Luftballons gefüllten Müllsäcken mit Hilfe von Paddeln über das Becken schwimmen. Ich bin meistens vom Müllsack runtergerutscht. Maureen und Kathi hatten auch so ihre Probleme. Wahrscheinlich war es auf dem Ozean zu stürmisch. Als wir fertig waren, durften wir in einem abgegrenzten Bereich baden, wo uns Taucher von unten fotografiert haben. Im Planschbecken durften wir mit einem echten Atemgerät vom Taucher eine Runde drehen. Die schwere Pressluftflasche hatte der Taucher genommen. Die war uns viel zu schwer.

Wir mussten noch vom Im Brett springen und dabei Wasserbomben fangen. Die meisten sind mir aus der Hand geplatzt oder zerplatzt. Maureen und Kathi konnten es auch nicht besser. Das Wasserbombenfangen hat uns allen am meisten Spaß gemacht.

Man hatte auch noch die Möglichkeit eine Piratenschlacht auf den Müllsäcken mit Poolnudeln zu machen. Mit den Poolnudeln sollte man versuchen den anderen runter zu schubsen.

Zum Schluss gab es noch Preise für den besten Pirat. Wir waren nicht die besten aber dafür hat es uns ganz großen Spaß gemacht. Nächstes Jahr wollen wir wieder mit dabei sein.

Es grüßen Euch:

Maureen, Kathi und Yannik



**Sparen Sie an
Unterhaltskosten.
Parkgebühren
inklusive.**

**YAMAHA MOTOR
CREDITUAL SERVICES**
100 Jahre Yamaha
Santander Consumer Bank

M MOTORRAD
MATTHIES
GMBH

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



YAMAHA

Trainingslager 2008 in Uelzen

Nach 2 langen Jahren ohne Trainingslager ging es dieses Jahr endlich wieder los. Unser diesjähriges Ziel war die Jugendherberge in Uelzen, die für die nächsten 4-5 Tage unser Zuhause sein sollte. Wie auch schon die letzten Male fuhren wir auch dieses Jahr wieder über Himmelfahrt ins Trainingslager. Am Mittwochnachmittag ging es dann also endlich los Richtung Uelzen. Als wir dann gegen Abend angekommen waren wurde erstmal das kiloschwere Gepäck auf die Zimmer gebracht und dann ging es erstmal was essen.

Nach dem Essen machten wir unsere Zimmer und trafen uns dann alle im Gruppenraum wo wir die Infos für die nächsten Tage bekamen. Nach den förmlichen Sachen haben wir dann alle gemeinsam noch ein bisschen gespielt und dann ging es auch schon ab ins Bett, denn wir hatten ja schweres Training für die nächsten Tage vor. Damit ging es auch gleich am nächsten Morgen los. Noch vor dem Frühstück ging es morgens um 7 ab nach draußen zum Frühsport. Nach den Dehnübungen ging es dann auch endlich zum leckeren Frühstücksbuffet (das Essen war der Hammer 😊). Direkt danach ging es auch schon gleich los zum ersten Training in die Halle. Dort lernten wir dann unseren neuen Trainer für die nächsten 3 Tage kennen. Jens-Uwe ein strenger und harter aber trotzdem verdammt lieber und guter Trainer. Das Training begann natürlich erstmal langsam, damit wir keinen Schock bekommen sollten. Erst 1 Stunde Krafttraining, dann 2 Stunden schwimmen. Doch auch schon nach dem ersten noch relativ lockeren Training waren wir schon ziemlich geschafft. In den nächsten Tagen merkten wir jedoch, dass das erst der Anfang war. Nach dem ersten Training ging es dann wieder zurück zur Jugendherberge wo uns unser Mittagessen erwartete. Nach einer kleinen Mittagspause, die wir auch alle gebraucht haben, ging es nicht zur Schwimmhalle, sondern erst zum Hundertwasser-Bahnhof und dann ins Kino. Danach legten wir noch einen kleinen Spaziergang durch Uelzen ein und dann ging es auch schon wieder zurück in die Jugendherberge. Wie immer gab es dann Essen und danach verbrachten wir wieder gemeinsam den Abend im Gruppenraum. (Vor allem mit Ligretto zocken, bei dem wir immer gewonnen haben. Wir sind einfach ein unschlagbares Team 😊). Am nächsten Tag sollte es jedoch dann richtig losgehen! Morgens 3 Stunden Training und nachmittags das Ganze dann noch mal. Doch so leicht war das alles dann doch nicht und einige merkten dann auch, dass sie an ihre Grenzen stießen. Der Samstag verlief dann aber auch schon wieder ruhiger. Wir hatten nur 3 Stunden Training und gingen dafür am Vormittag eine Runde shoppen. Ja und dann war das Trainingslager auch schon wieder so gut wie vorbei. LEIDER!!!

Wir verbrachten den letzten Abend mit unseren Videoanalysen und viel Spaß dabei. 😊

Am nächsten Morgen ging es dann auch schon wieder zurück nach Hause und ein unvergessliches Trainingslager war zu Ende. Aber abschließend können wir nur sagen, es war ein absolut geiles Trainingslager mit viel Spaß und tollen Leuten. Und: Wir haben alle verdammt viel gelernt.

Wir freuen uns riesig auf nächstes Jahr. 😊

Bis dann,

Josi und Lena

Erlebnis aus dem Trainingsleben...

Es wird Herbst und die schöne Freibadsaison hat sein Ende erreicht. Nun geht es wieder los. Mittwochs Training in der Halle. Freitags geht es wieder ab ins warme Nass nach Goslar ins Aquantic. 1* Schwimmtraining die Woche für leider nur eine Stunde.

Dank dem Sportlichen Leiter (Nobbi) gibt es jedes Jahr eine aktuelle Liste in die alle Fahrer (Eltern) eingetragen sind, ohne die wir selbst diese 1 Stunde gar nicht realisieren könnten. Mit Freude auf das Schwimmen und, dass man sich untereinander wieder sieht, stehen alle Schwimmer freitags an der alten Realschule und warten, dass es wieder losgeht.

Auf geht's. Wer fährt wo mit? Alle verteilen sich auf die vorhandenen Autos. Doch plötzlich eine laute Frage an alle: IST NOCH IRGENDWO PLATZ???. Ratlosigkeit macht sich breit. Alle zur Verfügung stehenden Fahrer müssen mit NEIN antworten.

Nanu ??? Kein Platz mehr da? Wie das denn. Dann der Blick auf die Fahrerliste. Hmmm... es sind 7 Fahrer dran mit fahren. Es sind aber nur 4 da. Schon wieder Ratlosigkeit. Was machen wir denn jetzt. 4 Kinder haben keinen Platz. Sollen wir sie jetzt nach Hause schicken? Das können wir nicht machen.

Dann der fragende Blick in die Runde zu einem der nicht auf der Liste stehenden Fahrer. Ähm... kannst Du oder Du evtl. heute fahren?

Eine Fahrerin meldet sich und sagt ihren geplanten Termin ab, damit die 4 Kinder am Schwimmtraining teilnehmen können. Super.... RIESEN Dank an diese Person. Da dieser Aufwand Zeit benötigte, hatte das zu Folge, das alle um 18.05 das Bad betreten konnten. Dann müssen die Leinen gezogen werden. Bis es dann losging war es 18.15 Uhr. Also nur noch ca. 45 Min. Zeit für das eigentliche Training.

In diesem Fall ist es gut gegangen. Wir haben aber auch schon Kinder nach Hause schicken müssen. Schade! (Es könnte Dein Kind sein!)

Liebe Eltern, sollte es mal ein Problem geben, so dass man nicht als Fahrer zu Verfügung stehen kann, obwohl man auf der Liste steht, dann handelt doch bitte nach dem Satz der unter der Fahrerliste steht.

Auszug der Fahrerliste:

Bei Verhinderung bitte untereinander tauschen, dann aber bitte unbedingt einen anderen Fahrer stellen!

Noch eine Bitte! Wenn man Fahrer ist und das Auto ist schon voll, dann bitte nicht einfach nach Goslar fahren, sondern eine kurze Info an einen der Trainer oder Nobbi. Ggf. am Treffpunkt vorbei kommen und Bescheid sagen, dass Ihr schon losfährt.

Die Kinder werden es Euch danken!!!

- › Pflasterarbeiten
- › Plattenbelege
- › Hofeinfahrten
- › Terrassen
- › Wegebau
- › Trockenmauern



Vogesberg 22
31167 Bockenem
Telefon 05067-917979
Fax 05067-917978
Mobil 0172-1751402
jens.niepel@t-online.de

STRASSENBAUMEISTER

Fit durchs Jahr

Natürlich gibt es von der Gruppe „**Fit durchs Jahr**“ auch in diesem Jahr einiges zu berichten. Der Name der Gruppe ist Programm!

So waren wir bis Anfang Mai in der Grundschul-Turnhalle mit Steppen, BBP, Therabandübungen, Flexibar, etc. aktiv.

Danach nutzten wir das schöne Sommerwetter aus. Wir trafen uns zum Walking oder Jogging, machten Gymnastik im Freien und unternahmten 4x eine wunderschöne Radtour durch den schönen Ambergau. Natürlich war auch immer das richtige Ziel ausgewählt.

Die jährliche Frühjahrswanderung ist inzwischen auch ein fester Bestandteil im Jahr geworden. Dieses Jahr führte sie uns nach Derneburg auf den Lavespfad (siehe auch extra Bericht von Victoria und Iris).

Am 04. Juni startete auch in diesem Jahr unsere Aquafitnessseinheit, bestehend aus 10 Abenden (siehe auch gesonderter Bericht von Karin).

Als besonderes Highlight nahmen wir mit 9 Frauen in Garbsen im Blauen See an einer Etappe der Aqua-Jogging-Tour des DSV teil. Dank dieses Events konnten für den Verein günstig neue Aquafitnessgürtel erworben werden (siehe auch gesonderter Bericht von Nadine).

Die Sommersaison brachte noch eine Neuanschaffung mit sich. Es gab endlich neue Funktions- Shirts für die Gruppe. Dank einer Spende der Ambergau-Apotheke, in Person von Anke Zerrenthin, war es uns möglich, neue Shirts anzuschaffen.

Am 25. Juli stand im Stadtbad Bockenem die 2. Lange Nacht des Stadtbadfördervereins auf dem Programm. Nachdem der Wunsch nach „Frauengetränken“ geäußert wurde, waren wir mal wieder mit einem Cocktailstand dabei. Daneben gab es für die Gäste die Möglichkeit an einem Aquafitness-Schnupperangebot teilzunehmen. Die Resonanz war großartig. Es trauten sich sogar einige Wasserscheue ins kühle Nass.

Die Laufgruppe der Gruppe war das ganze Jahr über aktiv und nahm an diversen Volksläufen teil.

Für den 19. Oktober stand der diesjährige Volkswandertag auf dem Kalender. Ausrichter waren in diesem Jahr der PSV und der MTV Hildesheim. Wir waren zu acht am Start. Die Beteiligung war insgesamt wieder sehr groß und so ging es nach einigen Begrüßungsworten bei herrlichstem Herbstwetter auf die Strecken. Es waren drei Wanderstrecken im Angebot: 5, 12 und 16 km. Wir (mit Ausnahme von Petra und Klaus ;-)) entschieden uns für die 16 km Strecke. Sie führte uns durch den schönen Galgenberg, vorbei an diversen Hildesheimer Sehenswürdigkeiten wie z.B. dem Bismarckturm, bis kurz vor Lechstedt. Hier wartete für die 12 und 16 km Wanderer die Verpflegungsstation. Nach einer ausgiebigen Stärkung machten wir uns auf die letzten Kilometer, um dann im Ziel unseren Wandergroschen in Empfang nehmen zu dürfen.

Den Abschluss unserer diesjährigen Aktivitäten bildete die Teilnahme am Bockenemer Martinimarkt am 09. November. Dort luden wir die Besucher zu Kakao, Kaffee, Waffeln und selbstgebackenen Keksen ein. Auch für die Hausverschönerung in der voradventlichen Zeit war in Form von selbstgebundenen Türkränzen gesorgt.

Seit dem 17. September treffen wir uns wieder in der Grundschul-Turnhalle, wo wir durch Neuzugänge und Wiederkehrer eine schöne große Truppe sind.

Das Jahr klingt mit unserer Weihnachtsfeier am 17. Dezember aus.

Ich wünsche allen eine schöne Weihnachtszeit und ein „Fit durchs Jahr“ 2009.

Bleibt alle gesund!

Anke Niepel

Hallo,

es grüßen Euch ganz herzlich zwei Poseidonneuzugänge des Sommers 2008, Victoria und Iris Reichert. Victoria hat mit ihren 6 Jahren im Sommer entschieden, Mitglied bei Euch werden zu wollen. Wasser sei ihr Element, so sie und außerdem wären da Klassenkameradinnen in ihrer Gruppe und es sei einfach toll, hier mit zu schwimmen. Ich dagegen vernahm mit großer Freude die verlockenden Kommentare über die Wassergymnastik und den sich im Herbst anschließenden Hallensport, auch für die Schwimm-Kids. Ergo, ich musste gar nicht lange überlegen und wurde auch Mitglied. Es hat mir im Sommer eine Menge Spaß gebracht, mich im Wasser in einer so netten Runde zu bewegen und auch den aktuellen Hallensport kann ich nur wärmstens empfehlen. Im Eifer des Schreibens fällt mir aber gerade wieder ein, dass ich eigentlich gebeten wurde, über unsere Wanderung, Lavespfad bei Holle, am 31.05.08 zu berichten. Victoria und ich haben uns also an jenem Samstagmorgen voller Elan und Freude auf einen schönen Wanderausflug, zum vereinbarten Treffpunkt am Busbahnhof in Bockenem angemacht und wurden herzlich als die Neuen in Empfang genommen.



In Holle angekommen, mussten wir alle erst einmal unseren Durst stillen, denn die Sonne brannte bereits heiß vom Himmel und laut Wetterbericht sollte es noch heißer werden. Ein paar Kilometer wandern, ganz locker und entspannt, darauf freute ich mich und wir marschierten los. Schnell aber merkte ich, wie durchtrainiert diese Gruppe war und wie leicht ihnen dieser Marsch fiel. Meine Tochter war begeistert und lief vielfach vorne an der Spitze mit, während ich treu in meinem Tempo das Rücklicht der Truppe bildete. Nach einem bunten Picknick im Wald, einer Wanderung von insgesamt gut 10 km, vielen netten Gesprächen unterwegs und einem abschließendem Besuch im Glashaus, wo uns frischer Kaffee und Wasser und leckerer Kuchen erwartete, schlenderten wir gestärkt zum Auto zurück. Victoria möchte nächstes Jahr wieder mitwandern, ich auch.

Herzliche Grüße von

Victoria und Iris

Outdoor Aquarunning in Garbsen

Am 06.07.2008 starteten wir zu neunt beim Outdoor Aquarunning im Blauen See bei Garbsen. Unser Ziel war es 1 km am Stück im Wasser zu joggen. Nachdem das Aufwärmprogramm vollbracht, die Aquajogginggürtel eingestellt, die Wassertemperatur für angenehm empfunden und die Angst vor Schlingpflanzen im Wasser etwas eingedämmt wurde, machte sich das intensive Training bezahlt. Die Spitzen- und Verfolgungsgruppe bestand aus uns und die folgende Gruppe wurde nur aus zwei, uns nicht bekannten, Sportlerinnen gestört. Anschließend konnte auf dem angrenzenden Campingplatz geduscht werden. Die Sanitäranlagen waren jedoch für so viele weibliche Gäste nicht ausgestattet, so dass wir uns gestatteten die Herrenduschen zu blockieren. Der Tag endete wie immer nach dem Sport beim Essen. Mit Eis, Pommes und Latte Macchiato futterten wir uns wieder alles auf die Hüften, was wir uns zuvor in 40 bis 45 Minuten abgelaufen hatten. Satt und zufrieden sowie ausgestattet mit einem neuen T-Shirt, einem Käppi und dem Aquajogginggürtel ging es wieder zurück in den Ambergau.

Nadine Brozowski

Aquafitness 2008

Auch in diesem Jahr traf sich wieder eine engagierte Gruppe zur Fitness im Schwimmbad. Manchmal etwas seltsam beübt von den Kindern, lernen die schwimmen oder warum tragen die diese Gurte. Wir laufen durchs Wasser, balancieren auf Brettern, spielen mit Bällen und haben Spaß daran.

Erzählt man Freunden von der Aquafitness, so heißt es, zur Wassergymnastik war ich auch schon. Da kann ich nur sagen, die kennen Anke nicht. Sie schafft es mit guter Laune und Konzept, dass wir bei jedem Wetter auf Temperatur kommen.

Es ist eben keine langweilige Gymnastik. Danke Anke!

Karin Schaper



Ambergau-Apotheke

**- Anke Zerrenthin -
Bönner Str. 28 · Bockenem**

*Ihre qualifizierte Fachberatung für
Homöopathie und Schüssler Mineralsalze*

Telefon 05067-1666, Telefax 05067-6042

Fit durchs Jahr: Immer gut drauf bei jedem Volkslauf !

Bei 12 Läufen im Jahr Zweitausend und acht haben insgesamt 4 Läuferinnen mitgemacht. Osterode war im April das erste Ziel, fünfeinhalb Kilometer gleich ziemlich viel. Nach 30 Minuten war es vorbei, Anne landete auf Platz drei.

Schon vierzehn Tage darauf war der Goslarer Altstadtlauf. Die Beteiligung war hier noch klein, das sollte in Hildesheim anders sein, vier Poseidoninnen liefen durch die Stadt und sahten gute Plätze ab.

Der Adlumer Abendlauf war im Mai, da war Anne wieder allein dabei. In Bad Gandersheim war die Stimmung Klasse, Konny und Anne waren weit vorn in der Masse. In Algermissen lief es auch sehr gut, das machte Konny und Inga für Eime Mut.

Sie waren mit Erfolg dabei und liefen beide auf Platz zwei! Zum gleichen Zeitpunkt in Ostfriesland, wo der Jever-Fun-Lauf stattfand, vertrat Anne unseren Verein und konnte dort ganz vorne sein.

Beim Gronauer Weinfestlauf Ende August lief es auch ganz ohne Frust, ebenso beim Soltmannlauf, genau eine Woche drauf.

Der Nachsommerlauf war dieses Mal in Himmelsthür, erfolgreich waren Konny und Anne auch hier. Alfeld war vorerst der letzte Ort, Anne ging mit der Siegerurkunde fort.

Wir trainieren jedoch fleißig weiter, für die nächste Sprosse der Erfolgsleiter. Jede kann zum Lauftraining kommen und wird gerne aufgenommen. Die Übersicht verschafft Euch auf die Schnelle die nachfolgende, systematische Tabelle.

Anne Schnieder - Böttinger

Fit durchs Jahr 2008 - Laufstatistik -

06.04.2008	Osteroder Altstadtlauf	Anne	5,5 km	30:47,75 Min.	3. Platz	W 55
20.04.2008	Goslarer Altstadtlauf	Anne	5 km	27:26 Min.	2. Platz	W 55
27.04.2008	Hildesheimer Wedekindlauf	Anne	5 km	25:53,6 Min.	2. Platz	W 55
		Inga	5 km	26:05,8 Min.	4. Platz	W 35
		Kornelia	5 km	26:06,3 Min.	4. Platz	W 45
		Conny	5 km	31:01,2 Min.	5. Platz	W 50
17.05.2008	Adlumer Abendlauf	Anne	5,2 km	26:11 Min.	1. Platz	W 55
06.06.2008	Mitsommernachtslauf Bad Gandersheim	Anne	5 km	24:13 Min.	3. Platz	W 55
		Kornelia	5 km	25:38 Min.	5. Platz	W 45
29.06.2008	Elsternlauf Algermissen	Anne	5,5 km	28:39 Min.	1. Platz	W 55
		Kornelia	5,5 km	30:41 Min.	2. Platz	W 45
16.08.2008	Eimer-Külf-Lauf	Kornelia	5 km	27:54,8 Min.	2. Platz	W 45
		Inga	5 km	27:55,4 Min.	2. Platz	W 35
16.08.2008	Jever-Fun-Lauf Schortens	Anne	5 km	25:52 Min	1. Platz	W 55
30.08.2008	Gronauer Weinfestlauf	Anne	5 km	26:27 Min.	1. Platz	W 55
		Conny	5 km	29:02 Min.	3. Platz	W 50
07.09.2008	Soltmannlauf Bad Salzdetfurth	Anne	5 km	24:49 Min.	1. Platz	W 55
13.09.2008	5. Nachsommer-Lauf Hildesheim	Anne	5 km	25:15,26 Min.	2. Platz	W 55
		Konelia	5 km	26:14,00 Min.	2. Platz	W 45
03.10.2008	12. Alfelder Leinetallauf	Anne	5 km	26:35 Min.	1. Platz	W 55

Lauftraining:

Sommersaison: freitags 17.30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Stadtpark

Wintersaison: freitags 17.30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz an der Ambergaschule

Wer erinnert sich noch ?.....

Am 28. Juli 1973 wird die Flutlichtanlage im Stadtbad Bockenem offiziell eingeweiht.

Zuschüsse vom Kreissportbund Hildesheim-Marienburg, vom Landessportbund und der Stadt Bockenem stellten die Finanzierung der neuen von der Firma Siemens projektierten Anlage sicher.

Nach Klärung der technischen Einzelheiten konnte am 17. Februar 1973 von den Poseidonern der erste Spatenstich gemacht werden.

Insgesamt wurden in die von Hand ausgeschachteten 4 Fundamentgruben 20,5 cbm Fertigbeton eingebracht. Die längste Pumpstrecke betrug ca. 75 m.

Als die Kernkästen gezogen und der Beton ausgehärtet war, begann der schwierigste Teil der Arbeiten, das Aufrichten der 20 m langen Stahlrohrsteckmasten, die aus 12 konischen Einzelteilen bestehen und 1,7 m im Fundament stecken.

In vorbildlicher Zusammenarbeit der Poseidonern mit der Freiwilligen Feuerwehr Bockenem wurden die bereits vollständig zusammengesetzten und mit Steigeisen versehenen Masten unter Zuhilfenahme von Seilzügen und mehreren Haltetauen und Stützen gerichtet.

Nach dem Ausrichten und Vergießen ging es an die Montage der Hochleistungs-Lichtfluter, in denen je 1 Halogen-Metallampflampe mit einer Leistung von 2000 Watt installiert ist. Mit einer eigens dafür angefertigten Vorrichtung wurden die Fluter an den Masten hochgezogen.

Die neu verlegten Erdkabel sind so dimensioniert, dass jederzeit zusätzliche Lichtfluter installiert werden können.

Als die Anlage im Mai 1973 nach der technischen Freigabe der Firma Siemens zum ersten Mal eingeschaltet wurde, lagen 635 Stunden Aufbauarbeit hinter uns.

Lichtstärkemessungen ergaben einen Durchschnittswert von ca. 95 Lux auf der Wasseroberfläche des Schwimmbeckens.

Aus dem Archiv gekramt von: **Günter Kirchmann**

Anmerkung des Vorstandes:

Bitte teilt der Kassenwartin persönliche Veränderungen mit!
Wohnungswechsel, Namensänderung, Kontoänderung, u.ä.

www.zanderundgerlach.de
Ambergauer
Bauelemente

ZANDER & GERLACH GmbH

31167 Bockener
Tel. 0 50 67/99 19-0
Fax. 99 19-28

Fenster
Haustüren
Wintergärten
Vordächer
Markisen
Rolläden
Garagentore
Treppen
Fliegengitter

Hier stimmen Preis und Qualität - seit über 30 Jahren

Lichtertraum
Deko & Geschenke

Elektroshop

Goldankauf

Buchholzmarkt 12 • 31167 Bockener

KLINIKUM BAD SALZDETFURTH, SALZE KLINIKEN

AKUTGERIATRIE · ORTHOPÄDISCHE REHABILITATION GERIATRISCHE REHABILITATION · KARDIOLOGISCHE REHABILITATION



Das Klinikum Bad Salzdetfurth hat sich schwerpunktmäßig auf die Behandlung von Erkrankungen im Bereich Orthopädie, Geriatrie und Kardiologie spezialisiert, wie z. B.:

- ▮ Wiederherstellung der Selbstständigkeit und Mobilität nach schwerer Erkrankung
- ▮ Behandlung von Erkrankungen des Bewegungsapparates
- ▮ Nachbehandlung von Unfällen sowie orthopädischen und neurochirurgischen Operationen, Schlaganfall und sonstigen Erkrankungen mit verzögerter Erholungsphase
- ▮ Nachbehandlung von Herz- und Kreislauferkrankungen

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 Muskeleaufbautraining, Herz-Kreislauf-Ausdauertraining bis zum Nordic Walking.

SALZEVITA

VITALITÄT, GESUNDHEIT UND FITNESS

Ambulantes Zentrum für Reha, Training und Prävention in den Salze Kliniken



Klinikum
Bad Salzdetfurth
Salze Kliniken

An der Peesel 5-6
31162 Bad Salzdetfurth
T.: 0 50 63 / 47-01
F.: 0 50 63 / 14 04

kostenlose
Service-Telefonnummer
0800/55 46 45 86
0800/KLINIKUM
www.rehaklinik.de

Braunkohlwanderung

Also, wir (mit dem Verein), sind am: 23. Februar 2008 in den Harz gefahren, um eine Braunkohlwanderung zu machen. Auf der Hinfahrt war es schon sehr lustig. Vicky wollte was trinken und dann PLATSCH war das Fenster nass und Katha auch noch. Dann haben die Kinder eine Schnitzeljagd gemacht und die Eltern sind durch den Wald gegangen. Bevor wir die Wanderung gemacht haben sind wir mit einer Seilbahn hoch auf den Berg gefahren. Dann haben wir uns getrennt, die Eltern sind schon gegangen. André und Katha sind dann nach 5 Min. voraus gegangen, weil sie ja die Zettel verstecken mussten. Dann endlich nach 15 Min. sind wir dann auch losgegangen, und sind dann den Zetteln gefolgt und haben noch die Aufgaben erledigt die draufstanden, z.B. Katha's Lieblingsübung oder andre Sportsachen. Nachdem wir alle Zettel gefunden hatten, mussten wir dann die Zwei suchen. Jeder suchte sie, aber ohne Erfolg, bis auf Yannik, der die beiden gefunden hatte. Zurück sind wir dann runter gewandert. Im Bus war gute Stimmung und wir sangen das Braunkohl lied. Als wir in Bockenem ankamen sind wir zu Kollé, wo wir gegessen haben. Es gab Braunkohl und für die Kinder Pommes mit Würstchen. Wir Großen (Vicky, Sophie und Tamara) haben uns immer wieder Pommes bestellt. Nach einiger Zeit gab Tamara auf und Vicky und Sophie aßen weiter, so dass wir 1kg Pommes aßen :D . Nach dem Essen sind wir rausgegangen mit den Kleinen zum Spielplatz. Dann sind wir nach einer Stunde wieder zu Kollé gegangen und schließlich alle nach Hause. Das war der Tag mit der Braunkohlwanderung 😊

Bis dann

Tamara & Sophie 😊
haben euch lieb <3



Triathlon Sommer 2008

In den Vereinsnachrichten 2007 habe ich meinen Bericht abgeschlossen mit dem Satz „mein großes Ziel 2008 ist es, den Ironman in Klagenfurt im Juli 2008 zu finishen „

Dieses Ziel habe ich erfolgreich erreicht, meinen ausführlichen Bericht über dieses Unternehmen könnt Ihr auf der Internetseite des SV Poseidon Bockenem nachlesen.

Mein Training für die Langdistanz im Triathlon „den Ironman“ habe ich bereits im November 2007 begonnen, natürlich habe ich im Laufe dieser Vorbereitung auch noch ein paar andere Wettkämpfe gemacht.

Nach dem Saisonstart im Mai in Bokeloh, wo es auf eine Sprintdistanz ging – 700 m Schwimmen, 20 km Rad und 5,5 km Laufen, folgte dann auch schon am 15. Juni 2008 die Deutsche Altersklassenmeisterschaft im Triathlon in Peine.

Auf einer sehr gut organisierten Veranstaltung konnte ich hier einen Treppchen-Platz erreichen. Ich konnte in der olympischen Distanz 1500 m Schwimmen, 40 km Rad und 10 km Laufen in der Zeit 2 Std. 59 Minuten den 3. Platz in der AK 55 erreichen.

Nach der DM in Peine war dann mein nächster Start in Klagenfurt.



Zielankunft nach 14 Std. 44 Min.

Nach Klagenfurt bin ich dann noch ganz entspannt und locker bei 2 Wettkämpfen über die olympische Distanz an den Start gegangen, in Braunschweig und in Hannover.

Ich kann hier wieder nur dafür werben, dass der Triathlon Sport ein Ausdauer Sport ist, der sehr viel Spaß macht. Wer Lust am Schwimmen, Laufen und Radeln hat, sollte mal einen Sprintwettkampf mitmachen!

2009 werde ich im Juli beim Ironman in Frankfurt an den Start gehen, als kleine Trainingseinheit bin ich zum Halbmarathon im Mai in Hannover gemeldet. Vielleicht hat von den Poseidonern Mann/Frau Lust mitzumachen.

Schönes Weihnachtsfest, gutes Neues Jahr und bleibt gesund!

Marlene Fahemann

Vorschau auf das Jahr 2009

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

Samstag	17. Januar	Grünkohlwanderung des SV Poseidon Bockenem
Samstag	24. Januar	Piratenfest -Hallenbad Himmelsthür- (Schwimmjugend KSV-Hi.)
Sonntag	25. Januar	Jugend- und Kreistag in Hildesheim-Himmelsthür (KSV-Hi)
Samstag	21. Februar	Schwimmfest in Bad Lauterberg
Samstag	07. März	Bezirkstag in Hannover
Samstag	21. März	Verbandstag in Bremervörde (LSN)
Sonntag	22. März	Kreisjahrgangsmeisterschaften -Hallenbad Alfeld-
Freitag	24. April	Mitgliederversammlung im Vereinsheim um 19.00 Uhr
Sonntag	10. Mai	Schwimmvergleichswettkampf Post SV Alfeld in Alfeld
Sonntag	10. Mai	Bezirks –Masters- Schwimmfest (evtl. Wasserparadies Hi.)
Freitag	15. Mai	Anschwimmen in die Freiluftsaison
Sonntag	17. Mai	2. „Burger King Cup“ VfV Hildesheim in Hi.- Drispstedt
Sonntag	24. Mai	evtl. Schwimmfest in Gadenstedt
Sonntag	07. Juni	Schwimmfest in Bad Salzdetfurth
Sonntag	14. Juni	„Internationales Schwimmfest“ VfV Hildesheim
Freitag	19. Juni	Schulschwimmfest mit den Grundschulen
Samstag	20. Juni	Schwimmen unter Sternen (Stadtbadförderverein)
Samstag	01. August	Jubiläumsveranstaltung 75 Jahre SV Poseidon Bockenem
Freitag	28. August	Schwimmen unter Sternen (Stadtbadförderverein)
Samstag	29. August	Aufbau für das Schwimmfest im Stadtbad, ab 18.00 Uhr
Sonntag	30. August	Schwimmfest des SV Poseidon im Stadtbad Bockenem
Freitag	04. September	Abschwimmen , Treffen am Vereinsheim um 18.00 Uhr
Samstag	26. September	„Masters“ Schwimmfest „Hildesheimer Rose“ -Wasserparadies-
Sonntag	29. November	Adventsschwimmfest in Himmelsthür
Sonntag	06. Dezember	3. „Burger King Cup“ VfV Hildesheim in Hi.- Drispstedt
Freitag	11. Dezember	Weihnachtsfeier (Schwimmgruppe) im Vereinsheim 17.00 Uhr

Alle Termine ohne Gewähr!

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

Norbert Böttinger

Vereinsrekorde Stand Dezember 2008

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

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

Wir bieten Ihnen
 freitags & samstags
 Termine nach
 Vereinbarung



Lange Burgstraße 3 · 31167 Bockenem

Telefon 0 50 67 . 24 75 69

Vereins - Staffelrekorde Stand Dezember 2008

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 Fahnenmann, Suse Klein, Bärbel Pohler, Gabi Rathmann	05:09,10
4 x 50 m Brust	Anke Wundenberg, Inga Meyer, Wilma Dormeyer, Imke Lüer	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 Stelling, Carina Hamann, Tonia Schwarz	02:45,28
4 x 100 m Lagen	Jessica Lagies, Nadja Stelling, 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, Swen Block, Torben Rasche	02:46,88
4 x 50 m Lagen	Niklas Böttinger, Andreas Schach, Torben Rasche, Marcel Springer	02:30,66

Herzlich Willkommen!

Hier begrüßen wir unsere neuen Schwimmerinnen und Schwimmer, die in diesem Jahr in unseren SV Poseidon eingetreten sind und uns nun bei den Schwimmwettkämpfen verstärken.

Es sind:

Jg. 2002: Leon-Maurice Burkert

Jg. 2001: Alexandra Bruns, Tim Lier, Hagen Philipps, Victoria Reichert

Jg. 2000: Tabea Emmermann, Lena-Claire Kruse,

Jg. 1999: Marwin Burkert

Jg. 1998: Andre Meyer

Jg. 1997: Sakia Burkert, Danny Meyer

Jg. 1994: Marvin Lindenberg

Norbert Böttinger

Schwimmfeste 2008 -Statistik- Stand: 30.11.2008

Datum	Veranstaltung	Meldungen	Starts	Bestzeiten
24.02.2008	VfV Hildesheim „1. Burger King Cup“	9	9	4
13.04.2008	Kreismeisterschaften	8	7	4
27.04.2008	VfV Hildesheim „2. Burger King Cup“	8	8	4
18.05.2008	Bezirks-Masters	4	4	3
25.05.2008	Post SV Alfeld	14	12	10
01.06.2008	SV Anker 06 E.V. Gadenstedt	31	29	17
08.06.2008	SV Blau-Weiß Eschershausen	36	34	6
22.06.2008	VfV Hildesheim „Sparkassen Cup“	24	23	11
29.06.2008	SSC Soltmann Bad Salzdetfurth	55	55	21
31.08.2008	SV Poseidon Bockenem	100	97	55
27.09.2008	VfV Hildesheim (Masters) „Hildesheimer Rose“	5	5	2
28.09.2008	Post SV Alfeld „Sprintvergleich“	18	16	11
28.09.2008	TSV Anderten	20	20	16
02.11.2008	DSC Duingen	15	12	7
15.11.2008	MTV Osterode	39	38	20
30.11.2008	TuS Grün-Weiß Himmelsthür	53	51	19
07.12.2008	SC Delphin Salzgitter	16		
07.12.2008	VfV Hildesheim „3. Burger King Cup“	15		

470

418

210

Schwimmverein Poseidon Bockenem e.V.

-----A U F N A H M E A N T R A G -----

Name: Vorname:.....

Straße und Nr.: Geburtstag:

Postleitzahl und Wohnort:

weitere Familienmitglieder:

Vorname: Geburtstag:

.....

.....

Monatsbeiträge

Kinder und Jugendliche bis zum 18. Lebensjahr sowie

Schüler und Studenten über 18 Jahre EURO 3,00

das zweite und jedes weitere Kind EURO 2,50

Erwachsene über 18 Jahre EURO 4,50

Familien einschließlich aller Kinder bis 18 Jahren sowie

Schüler und Studenten über 18 Jahre EURO 6,50

Beitragszahlung

Der Vereinsbeitrag wird halbjährlich im April und Oktober durch das Einzugsverfahren erhoben. Durch meine Unterschrift ermächtige ich den SV Poseidon Bockenem e.V. die von mir zu entrichtenden Monatsbeiträge zu den angegebenen Terminen zu Lasten meines Girokontos einzuziehen. Die Vereinssatzung, die beim 1. Vorsitzenden und beim Kassenwart einzusehen ist, erkenne ich an.

Die Teilnahme an Wettkämpfen sowie am Training setzt eine ärztliche Untersuchung voraus.

Konto – Nr.: Geldinstitut:

Bankleitzahl: Kontoinhaber:

Datum: Unterschrift:

Unterschrift des Erziehungsberechtigten:

Alles unter einem Dach

31167 Bockenem
Bönnier Straße 4

Tel. 05067698483

mail. Petraschmuckwelt
@Freenet.de



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

Service

rund um Schloss
u. Schlüssel

Schlüsseldienst
Sander

Notöffnungen

01733751177

Plakatdruck

farbig oder schwarz

A1-Plakat ab 22 Euro

- » Plakatdruck bis 61 cm Breite, Länge beliebig
- » UV-beständige Druckfarbe
- » auf regenfestem Plakatpapier, Fahnenstoff oder selbstklebender Vinylfolie
- » Ausdruck nur von Datei

Druckerei J. Lühmann

Marktstraße 2-3 · Bockenem ☎ 0 50 67 - 63 63

NEU
bei uns



**DRUCKEREI
J. LÜHMANN**

Liebe Poseidonon, liebe Gastleser!

Die Vereinszeitung „*Club Nachrichten 2008*“ 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

Vieth- Autowaschanlage	Seite 4	Paul Dobbratz Gmbh	Seite 26
Sparkasse Hildesheim	Seite 6	SUK Lammetal	Seite 27
Autohaus Lier	Seite 8	Sehusa-Wasserwelt	Seite 28
Optiker Uthoff	Seite 9	Fleischerei Partyservice Lars Bode	Seite 30
Pokal- Shop Gronau	Seite 10	Einhorn-Apotheke	Seite 30
Little Foot	Seite 10	Änderungsschneiderei E. Paszkiewicz	Seite 33
Volksbank eG Bockenem	Seite 12	Kosmetikstudio Iris Reichert	Seite 35
Autohaus Hansel	Seite 14	Textilhaus Schrecke	Seite 36
Brandes Gartentechnik	Seite 16	Motorrad Matthies	Seite 38
LVM Versicherungen Philipps	Seite 16	Jens Niepel Pflastersysteme	Seite 40
büma-service	Seite 17	Ambergau-Apotheke	Seite 43
Thomas Kramm Schreibwaren	Seite 19	Zander & Gerlach	Seite 47
Woll-Truhe Elke Hoppe	Seite 19	Lichtertraum / Elektroshop	Seite 47
Steuerberater Holger Kleimann	Seite 21	Klinikum Bad Salzdettfurth	Seite 48
Neue Apotheke	Seite 21	Salon H&R, Heike Rosenkranz	Seite 52
Bowe Optik	Seite 23	Petra`s Schmuckwelt	Seite 58
Weinkontor Wegner	Seite 24	Druckerei J. Lühmann	Seite 58
Kosmetik & Fußpflege Beate Wiebold	Seite 25		

Diese „Club Nachrichten“ sind Eigentum von:





Mach mit
beim einzigen **S**chwimmverein im **A**mbergau !

Unser sportliches **A**ngebot:



- ▶ Schwimmen
- ▶ Wassergewöhnung
- ▶ Schwimmkurs
- ▶ Wasserball
- ▶ Fit durchs Jahr
- ▶ Aqua- Fitness- Kurs
- ▶ Damengymnastik



Trainingszeiten in der Wintersaison von September 08 – April 09:

Schwimmabteilung

Hallenbad „AQUANTIC“ Beginn des **Schwimmtrainings** am 12. September
Freitags 18.00 – 19.00 Uhr **-siehe Terminplan mit Fahreinteilung-**

Grundschulsporthalle Beginn des „**Trockentrainings**“ am 17. September
Mittwochs 18.00 – 19.00 Uhr

Ansprechpartner: Norbert Böttinger ☎ 05067 - 28 18

Fit durchs Jahr

Grundschulsporthalle Beginn der Hallensaison am 17. September
Mittwochs 19.00 – 20.15 Uhr

Ansprechpartnerin: Anke Niepel ☎ 05067 - 69 80 51

Wasserball

SEHUSA-Wasserwelt Beginn des **Wasserballtrainings** am 09. September
Dienstags 20.15 – 21.30 Uhr

Grundschulsporthalle Beginn des „**Trockentrainings**“ am 17. September
Mittwochs 20.15 – 21.30 Uhr

Ansprechpartner: Hans-Heinrich Schrader ☎ 05067 - 69 80 84

Schau doch mal rein !

Internet: www.sv-posedon-bockenem.de

