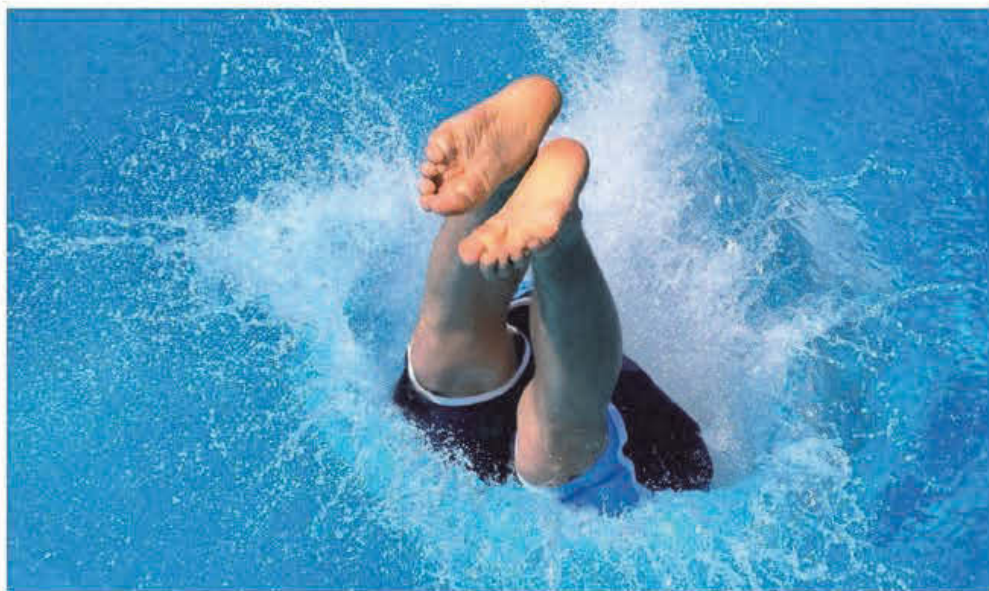


Wasserspiegel 2019



Der SV Poseidon sorgt für Mobilität im Wasser...



... und wir an Land:

*Mit dieser Karte bekommen
Sie 15% Nachlass**

Economy
Service Karte

4+

*Mit Ihrer persönlichen **Economy Service Karte 4+** erhalten Sie einen Nachlass von 15% für die nächsten 3 Jahre auf alle Materialkosten bei Wartungs- und Verschleißreparaturen, wenn Ihr Volkswagen PKW 4 Jahre alt oder älter ist. Lassen Sie sich umgehend bei uns registrieren!



Wir kümmern uns!



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



Schwimmverein Poseidon Bockenem e.V. Vereinszeitung 2019

Man mag es kaum glauben, aber schon wieder neigt sich eine erfolgreiche und abwechslungsreiche Schwimmsaison dem Ende zu.

Höchste Zeit also für das Erscheinen unserer Vereinszeitung 2019 !

Auch dieses Mal konnten wir wieder mit Hilfe vieler Mitglieder spannende Berichte, Geschichten und Fotos zusammentragen, die das abwechslungsreiche Vereinsleben widerspiegeln. Lassen Sie sich überraschen!

Wie immer wurde die Finanzierung unserer Zeitung erst durch die Anzeigenschaltung zahlreicher Firmen ermöglicht. Dafür bedanken wir uns bei den Unternehmen ganz herzlich, und möchten unsere Leser noch einmal ganz besonders auf diese Firmeninserate hinweisen.

Unser Dank geht ebenso an die beiden Journalisten Michael Vollmer und Daniel Hinz für ihre Unterstützung bei der lokalen Berichterstattung.

Nun aber laden wir Sie ein, einzutauchen in einen ereignisreichen Rückblick auf die Schwimmsaison 2019. Viel Spaß dabei!

**Der Vorstand des
SV Poseidon Bockenem**



AUTOHAUS *Hansel*

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

» Reparatur und Unfallreparatur
für alle Fabrikate

» Finanzdienstleistung

» HU-Abnahme

» Kundendienst

» Klimaservice

» Neuwagenvermittlung

» Jahres- und Gebrauchtwagen

» Ersatzteile

Für alle Modelle



Liebe Schwimmfreunde,

wie in jedem Jahr möchte der Vorstand des SV Poseidon Bockenem durch das Vereinsheft zu der Mitgliederversammlung mit der Bitte um rege Teilnahme

am **Freitag, den 24. April 2020** einladen.

Zur Mitgliederversammlung wird außerhalb dieser umseitigen Information nicht mehr eingeladen.

Mit sportlichen Grüßen

gez. Karin Schaper
1. Vorsitzende



Kissen & Co



Schenken



Dekorieren



Wohlfühlen

Stöbern erwünscht!

Inh. S. Reulecke

* Königstraße 20 * Bockenem * Tel. 9179649

* Öffnungszeiten:

Montag - Samstag 9.00 - 12.30 Uhr und
Mo., Di., Do., Fr., 14.30 - 18.00 Uhr



Robby Autowäsche



Besser als Socken
oder Krawatten: ☺

**Verschenken Sie
Waschgutscheine
von Robby!**

Komm zu Robby - Allensteiner Str. 15 - 31167 Bockenem
T: 05067/247084 - @: service@komm-zu-robbby.de



Schwimmverein Poseidon Bockenem e.V.

EINLADUNG

Die Mitgliederversammlung des Schwimmvereins Poseidon e.V. findet am

Freitag, den 24. April 2020 um 19:00 Uhr

in der Karl-Binder-Straße 8, 31167 Bockenem (Vereinsheim der DLRG) statt.
Alle Mitglieder 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 2019
6. Entlastung des Vorstandes und des Ehrenrates
7. Wahl eines Kassenprüfers (für 2 Jahre)
8. Genehmigung des Haushaltsplanes 2020
9. Wahlen der Mitglieder des Vorstandes
 - 9.1 Stellvertretender Vorsitzender
 - 9.2 Sportlicher Leiter
 - 9.3 Fachwart für Lehrgangswesen
10. Ehrungen
11. Beschlussfassung über Anträge
12. Verschiedenes

gez. Karin Schaper

1.Vorsitzende



Ehrungen 2019

In guter Tradition wurden Vereinsmitglieder für die langjährige Verbundenheit zum Schwimmverein Poseidon geehrt.

25 jährige Vereinszugehörigkeit: Markus Schaper

50 jährige Vereinszugehörigkeit: Edeltraud Reimer
Renate Schliebaum
Ulf Schliebaum
Christian Greve

60 jährige Vereinszugehörigkeit: Horst Müller





Schwimmer des Jahres 2018

Die Kriterien sind Schwimmleistung, Trainingsfleiß, kameradschaftliches und soziales Verhalten.

Timon Ruffer erfüllte die Voraussetzungen und erhielt die Auszeichnung

Schwimmer des Jahres



STRASSENBAUMEISTER

- ◆ Pflasterarbeiten
- ◆ Plattenbeläge
- ◆ Hofeinfahrten
- ◆ Terrassen
- ◆ Wegebau
- ◆ Trockenmauern

NEU: www.jens-niepel.de

Vogesberg 22

31167 Bockenem

jens.niepel@t-online.de

Telefon 0 50 67 / 91 79 79

Fax 0 50 67 / 91 79 78

Mobil 01 72 / 1 75 14 02



Bericht der 1. Vorsitzenden

Liebe Poseidonen,

Marlene brachte die erste Vereinszeitung vom Poseidon aus dem Jahre 1967 mit zum Training. Voller Neugier fragte ich, ob ich die Clubnachrichten ausleihen dürfte. Auflage 300 Stück mit Matrize vervielfältigt wie es so üblich war. Beim Bericht des 1. Vorsitzenden Manfred Schliebaum fiel mir folgender Absatz ins Auge. Heute würde man ihn anders formulieren, aber an Aktualität hat er nichts verloren, obwohl Smartphones und Notebooks noch lange auf sich warten ließen.

„Warum treiben wir eigentlich Sport? Sollten Sie selbst schon zu träge sein, sich sportlich zu betätigen, dann übertragen Sie das bitte nicht auf die Kinder. Durch den Sitzzwang in der Schule und bei den Hausaufgaben wird der Bewegungsbedarf ihres Kindes so eingeschränkt, dass die Gesundheit in akuter Gefahr ist. Nach der Schulzeit, also in der Arbeitswelt, wird es noch schlimmer: bei den meisten Jugendlichen fehlt jegliche für den Körperaufbau ausreichende Bewegung! Sorgen Sie bitte dafür, dass ihre Kinder den Sport über die Schulzeit hinaus betreiben.“

Ein Wunsch stand damals an erster Stelle, eine „Freibadbeheizung“ sollte installiert werden. Da bevorzugten wir die angenehmen Temperaturen heutzutage in Bockenem.

Etwas neidisch las ich in Marlenes Bericht vom internationalen Schwimmwettkampf 1967 mit vielen Zuschauern, Wasserballett vom deutschen Meister aus Wolfsburg und Medaillenverleihung mit Nationalhymnen begleitet vom Fanfarenzug. Aber alles hat seine Zeit. So freuen wir uns heute, wenn unser Schwimmfest reibungslos mit guter Resonanz gelaufen ist und wir glückliche Kinder und Jugendliche sehen können.

Die Kurse und Trainingsgruppen waren in der letzten Saison gut frequentiert, Veranstaltungen gelungen und keine schlimmen Unfälle im Bad. Also weiter so. Da stellt sich die Frage, was sagen die Poseidonen 2070 über unseren Wasserspiegel?



Bei allen, die den Verein unterstützt haben, möchte ich mich herzlich bedanken. Ein Dankeschön ans Schwimmbad-Team und weiterhin eine gute Zusammenarbeit mit den anderen Vereinen.

Zum Abschluss wünsche ich ihnen und euch allen eine friedvolle, besinnliche Weihnachtszeit, ein gesundes neues Jahr 2020 gepaart mit Glück und Zufriedenheit.

Eure Karin Schaper

KOSMETIK – STUDIO **Jenny Freise**

Staatlich geprüfte Kosmetikerin



Bönnier Str. 7
31167 Bockenem
05067 / 917330
0176 / 34674268

Öffnungszeiten:
Montag bis Samstag nach Vereinbarung



Bericht der Kassenwartin

Ich freue mich, auch in diesem Jahr meinen Jahresrückblick für unseren Wasserspiegel schreiben zu dürfen. Auch wenn ein Wechsel im „Redaktionsteam“ des Wasserspiegels stattgefunden hat, gibt es ihn wieder pünktlich zum Jahresende.

Wir zeigten während der Sommersaison zu unterschiedlichen Zeiten sehr viel Präsenz im Bockenemer Freibad. Durch das vielseitige Angebot wie Schwimmtraining für Kinder und Jugendliche, Aquafitnesskurse im Flach- und Tiefwasser, Schwimmtechnikkurs für Erwachsene, Wassergewöhnung für Kindergartenkinder in Kooperation mit dem Landesschwimmverband und der Bockenemer/Ambergauer Bürgerstiftung, Seepferdchen- und Bronzeschwimmkurse im Rahmen „Niedersachsen lernt schwimmen“, Ferienpassaktion und nicht zu vergessen unser eigenes Kurzbahnschwimmfest am Saisonende, haben wir viel für Schwimm(sport)begeisterte in Bockenem getan und somit auch einen Beitrag zur Attraktivität des Freibades geleistet. Unser Engagement hat uns in diesem Jahr 30 neue Vereinsmitglieder beschert - „Herzlich Willkommen“ in unserem Verein und ganz viel Freude bei allen Aktivitäten.

Die Austritte betragen lediglich 11 Personen. Das ist insgesamt eine super Entwicklung, entgegen des Trends, der sonst oft zu verzeichnen ist. Ich denke, dass ist auch ein toller Dank für das ehrenamtliche Engagement unserer Übungsleiter-/innen und des gesamten Vorstands und zeigt, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Damit die sehr gut besuchten Aquafitnesskurse weiterhin abwechslungsreich gestaltet werden können, war die Anschaffung bzw. Aufstockung von Trainingsgeräten erforderlich. Dank der Spenden der Sparkasse Hildesheim und der Bürgerstiftung war es uns möglich, 30 BENamics und weitere Aqua-Discs anzuschaffen. Herzlichen Dank dafür!!!

Insgesamt kann der Schwimmverein für dieses Jahr von einer ausgeglichenen Kassenlage ausgehen und mit neuen Plänen und Ideen in das neue Jahr starten.



Zum Abschluss möchte ich noch mal DANKE sagen. DANKE an meine Vorstandskollegen, den Übungsleitern, den Aktiven, den Eltern, unseren fördernden Mitgliedern,... Alle haben zu einem harmonischen, funktionierenden und aktiven Vereinsleben beigetragen.

Ein DANK geht aber auch an alle Anzeigenkunden und Sponsoren unseres Wasserspiegels, sowie an das „Redaktionsteam“ (namentlich Rainer und Karin und ihre „Zuarbeiter“), die alle zusammen ein Erscheinen dieser Zeitung möglich gemacht haben.

Eine schöne Weihnachtszeit und alles Gute für 2020!

Anke Niepel

*Ihr Treffpunkt für
Naturheilkunde...*



Ambergau-Apotheke

**SCHWERPUNKT AUF HOMÖOPATHIE
UND NATURHEILKUNDE**



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

Malereibetrieb



**Bernd
Stryczek**

Malermeister

Martin-Luther-Straße 37 - 31167 Bockenem
Telefon 05067/69120

- ✓ Maler- und Lackierarbeiten
- ✓ Teppich-, PVC-, Fertigparkett- und Laminat-Verlegung
- ✓ Wärmedämmung
- ✓ Fassaden- und Fachwerkrenovierung

FABOTA

Fachmarkt für Farben,
Bodenbeläge und Tapeten

- Wir führen:**
- ✓ Innen- und Fassadenfarben
 - ✓ Lacke und Lasuren
 - ✓ Teppiche
 - ✓ Laminat und Parkett
 - ✓ Designbeläge
 - ✓ Tapeten
 - ✓ Wärmedämmung (WDVS)
 - ✓ Zubehör

Wir verlegen auch
Teppich, PVC, Laminat
und Fertigparkett

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 8.30 - 12.30 Uhr
Mo., Di., Do., Fr. 14.30 - 18.00 Uhr

Ihr Malermeister **Bernd Stryczek**

Königstr. 26 · 31167 Bockenem · ☎ 05067-2492250



Bericht der Lehrgangswartin

Unser Verein (und somit die Aktiven) kann sich glücklich schätzen. Er verfügt über ausreichend motivierte Trainer und Übungsleiter.

Trainer:

Marlene Fahnmann, Anke Niepel, Inga Friedhoff und Conny Hartung

Trainerassistent:

Frederic Müller, Emely Nagaitschick, Alrun Waldow, Timon Rüffer und Meik Eberleh

Aufbaulehrgang(a+b=Vorstufe zur Lizenz):

Melanie Eberleh (In 2020 wird Melanie den Abschlusslehrgang zum C Trainer Breitensport 19.-23.10.20 in Hannover besuchen. Wir drücken ihr dafür ganz doll die Daumen!)

Helfer am Beckenrand:

Johanna Eberleh, Milena Reinert und Lena Kölle





Dass unseren Aktiven das Training gefällt, macht sich zum einen an der wachsenden Anzahl der Aktiven und zum anderen an den gut besuchten Trainingsabenden bemerkbar. Dafür möchte ich allen ganz herzlich DANKE sagen.

Trotzdem möchte ich an dieser Stelle weitere interessierte Vereinsmitglieder aufrufen, sich aktiv in die Vereinsarbeit einzubringen. Auch wenn wir zurzeit vielleicht über ausreichend Übungsleiter verfügen, dies ist ein sich ständig verändernder Zustand. Da kommt z.B. die Berufsausbildung oder das Studium in einer anderen Stadt und schon benötigen wir Ersatz.

Aber unser Verein braucht nicht nur Übungsleiter. Unterstützung bei der Vorstandsarbeit ist ebenfalls gefragt.

Bitte meldet Euch bei Interesse bei mir.

Telefon: 05067-5113 oder per Email: connyh@rtung-home.de

Ich wünsche allen Vereinsmitgliedern ein frohes Weihnachtsfest, einen guten Rutsch und ein sportliches und gesundes 2020.

Conny Hartung

ROLLWENDE
Ihr Schwimmsportspezialist...

...wünscht allen Mitgliedern
des SV Poseidon Bockenem
eine erfrischende Weihnachtszeit!!!

info@rollwen.de

FUNKITA FUNKY TRUNKS BECO HEAD MERU ZAOSU speedo arena FINIS

Karsten Schnitzger - Rollwen.de - Bromberger Str. 24 - 31141 Hildesheim



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
info@philipps.lvm.de

LVM
VERSICHERUNG



Bericht des sportlichen Leiters

Wieder geht ein Jahr zu Ende. Es ist wieder an der Zeit zurückzublicken. Aber können wir auch in diesem Jahr zufrieden zurückblicken?

20 Schwimmer nahmen an 7 Veranstaltungen teil und absolvierten 183 Einzel- und 4 Staffelstarts. Dabei wurden 14 erste, 31 zweite, und 29 dritte Plätze erreicht.

Bei dieser Gelegenheit wurden 8 Vereins-, 14 Saisonrekorde, 73 Persönliche und 32 Saisonbestzeiten aufgestellt.

Das inzwischen 7. Kurzbahnschwimmfest fand wie immer Anfang September bei bestem Wetter statt. Es war mit 14 angetretenen Vereinen und 541 Einzelstarts ein großer Erfolg.

Viele Kurse und Aktivitäten wurden angeboten, diese wurden mit hohem Andrang und viel Spaß durchgeführt.

Da die frühe Einbindung der älteren Jugendlichen sehr wichtig ist, können wir uns in diesem Jahr über fünf neue Trainerassistenten und einen neuen C-Trainer in Ausbildung freuen. Diese wurden auch gleich im Vereinsbetrieb integriert und konnten so ihr erlerntes Wissen anwenden und vertiefen.

Wer uns bei unseren Aufgaben zusieht, merkt schnell, dass wir mit viel Herzblut dabei sind. Das wirkt sich auch auf unser Privatleben aus, da wir uns regelmäßig auch zu anderen Aktivitäten treffen.

Diese Zusammenarbeit sorgt für ein entspanntes miteinander, das sich auch in den Mitgliederzahlen widerspiegelt.

Zu der Frage, ob wir in diesem Jahr zufrieden zurückblicken können, kann ich nur mit „Ja“ antworten. Ich freue mich schon auf das nächste Jahr mit dem Poseidon Bockenem.

Euer Meik



Unser Schwimmjahr

Der Schwimmverein Poseidon Bockenem hat im Jahr 2019 an 6 Schwimmfesten anderer Vereine innerhalb und außerhalb des Kreisgebietes teilgenommen. Sechs Schwimmerinnen und Schwimmer sind bei den Kreismeisterschaften im März in Alfeld an den Start gegangen. Kreismeisterinnen wurden Marike und Johanna. Unser eigenes Schwimmfest fand am 01. September statt. Der Schwimmverein Poseidon war mit 20 Schwimmerinnen und Schwimmern mit insgesamt 66 Einzel- und 4 Staffelstarts dabei. Für zwei Aktive war es ihr erstes Schwimmfest. Erneut wurden unzählige neue persönliche Bestzeiten aufgestellt.

Während der Monate von Januar bis April trainierten mittwochs in der Grundschulturnhalle (Trockentraining) und fuhren freitags zum Schwimmtraining nach Goslar ins Hallenbad. Während der Sommermonate von Mai bis September fand das Schwimmtraining montags, mittwochs und freitags - in den Ferien nur montags und freitags- in unserem tollen Freibad statt.

Nach der Freibadsaison trainieren wir nun seit Ende September wieder in der Turn- bzw. in der Schwimmhalle. Im Wasser wurde und wird in 3 oder 4 Gruppen trainiert, die nach Alter und / oder Leistung unterteilt sind. In der Halle wurde und wird in zwei oder drei altersabhängigen Gruppen geturnt, gelaufen und gespielt. Den Jahresabschluss bildet unsere Weihnachtsfeier,



- Tierzubehör
- Einstreuprodukte
- Wildvogelfutter, ganzjährig!
- Gartenbedarf
- Futtermittel von A - Z
- ... und vieles mehr!

Steintorstraße 6
31167 Bockenem

Telefon: 0 50 67 - 91 78 333
Mail: tierfreund-bockenem@t-online.de



die in diesem Jahr erneut in der Gaststätte "Zum Rathaus" in Rhüden stattfinden wird. Hier wollen wir wieder kegeln, essen und Spaß haben. Auch wird an diesem Abend wie immer die Schwimmerin / der Schwimmer des Jahres bekannt gegeben und die neueste Ausgabe unserer Vereinszeitung soll verteilt werden. Da sich das Wetter auch in diesen Jahr von seiner besten Seite zeigte, war auch im Jahr 2019 die Trainingsbeteiligung sehr gut. Rund 15 Kinder waren bzw. sind meist dabei. Es können aber auch mehr als 25 werden!!! Unterstützt beim Schwimmtraining werden Melanie, Alrun und ich nicht nur durch unseren sportlichen Leiter Meik, sondern auch mal durch Timon, Emely und Lena.

Ein großes Lob geht auch in diesem Jahr wieder an all die Eltern, die, sei es durch selbstgemachte Leckereien zum An- bzw. Abschwimmen, Fahrdienste zum Schwimmtraining oder zu den Wettkämpfen, Kampfrichtereinsätze sowie die Unterstützung bei der Durchführung unseres Schwimmfestes, dazu beigetragen haben, dass wir ein reges, gutes Vereinsleben haben. Vielen Dank dafür!

Inga



- ❁ moderne Floristik für jeden Anlass
- ❁ Grabneuanlagen und Grabpflege
- ❁ Beet- und Balkonpflanzen

Jägerhausstraße 8 · 31167 Bockenem

Telefon 05067/64 17 · Telefax 05067/66 77



Der Weg zum C-Trainer

Mitte Dezember 2018 habe ich gemeinsam mit Emely die Ausbildung zum Trainerassistenten an drei Wochenenden in Theorie und Praxis erfolgreich abgeschlossen. Dieser ist mit einem gültigen DLRG-Schein (min. Bronze) und einem Erste-Hilfe-Nachweis Voraussetzung, um die Ausbildung zum C-Trainer absolvieren zu können. Nach reiflicher Überlegung habe ich mich entschieden, die Ausbildung zum C-Trainer Fachrichtung Breitensport für Kinder und Jugendliche zu beginnen. Gesagt, getan, Anmeldung ausgefüllt und abgeschickt! Im Mai und Juni 2019 habe ich an zwei Wochenenden am Aufbaulehrgang zum C-Trainer in Hannover teilgenommen. Im Lehrgang waren wir 26 Teilnehmer im Alter von 17 bis 50 Jahren.

Der Lehrgang in der Landesakademie für Sport umfasst insgesamt 40 Lerneinheiten. Die Einheiten gliederten sich in Praxis, Theorie und E-Learning. Im theoretischen Teil behandelten wir unter anderem den menschlichen Bewegungsapparat, die allgemeine Trainingslehre, Sportpädagogik, Gewalt, Integration und Doping im Sport. Einige Themen waren sehr interessant und leicht zu verstehen. Im E-Learning Modul waren fünf Lerneinheiten am PC zu absolvieren und im Anschluss einige Hausarbeiten zu verfassen; Thema: Der Sport und seine Bedeutung in der Gesellschaft. Es hat mir eine Menge Freude bereitet, diese Themen von zu Hause aus zu erarbeiten. Der praktische Teil fand in der Sporthalle und im Olympiastützpunkt Niedersachsen statt. In der Turnhalle erhielten wir eine Einführung in die Funktionsgymnastik, die Möglichkeiten eines Landtrainings, das Turm- bzw. Wasserspringen und Übungen zu sportmotorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Nach den Praxiseinheiten in der Halle wurde mir bewusst, wo ich überall Muskeln habe und wie schön es ist, wenn der Muskelkater langsam wieder nachlässt. Im Schwimmbecken des Stützpunktes wurden wir an das Synchronschwimmen, das Wasserballspielen und den Einsatz von koordinativen Übungen beim Training im Wasser herangeführt. Es war teilweise sehr anstrengend, aber es hat Spaß gemacht und ich habe viele neue Ideen für das Training erhalten. Das Erlernte möchte ich im Training mit den Kindern umsetzen.

Ich freue mich, dass der Verein mir die Möglichkeit gibt, diese Lehrgänge zu besuchen. Meinem Ziel, im Oktober 2020 den einwöchigen Abschlusslehrgang zum C-Trainer erfolgreich in Hannover abzuschließen, sehe ich daher positiv entgegen.

Fortsetzung folgt...

Melanie



Lehrgang Trainer-Assistenten

In diesem Jahr haben Meik, Johanna E. und ich im Februar und März die ersten beiden Helfer am Beckenrand Lehrgänge in Wolfsburg und Goslar besucht. Wir haben viel gelernt und hatten auch viel Spaß vor allem an den Abenden.

Es gibt drei Helfer am Beckenrand Lehrgänge, wenn man an allen drei teilgenommen hat, wird man automatisch zum Trainerassistenten. Jeder dieser drei Lehrgänge dauert ein Wochenende und beinhaltet sowohl theoretische als auch praktische Inhalte im Wasser. Diese haben besonders Spaß gemacht. Bei dem ersten Lehrgang haben wir uns hauptsächlich mit dem Thema Brust- und Kraulschwimmen beschäftigt. Dabei lagen wir auch auf Tischen und Bänken und sind im Trockenen geschwommen. Mit der Wassergewöhnung und dem Kinderschwimmen haben wir uns auch beschäftigt. Bei dem zweiten Lehrgang stand dann das Rücken- und Delfinschwimmen im Vordergrund. Wir haben auch wieder viel gelernt und uns über unsere bisherigen Erfahrungen zum Thema Schwimmunterricht und Training austauschen können. Besonders sind mir die langen Abende und Nächte in Erinnerung geblieben. Da die Teilnehmer Gruppe eine ähnliche war, kannten wir uns schon vom ersten Lehrgang und haben lange zusammengesessen und Spiele gespielt und uns unterhalten.

Ende November 2019 werden wir außerdem den dritten Lehrgang besucht haben und dann ausgebildete Trainerassistenten sein.

Timon

Kramm

... immer eine gute Idee

- ✓ Buchbestellung
- ✓ Schreibwaren
- ✓ Bürobedarf
- ✓ Druckerpatronen
- ✓ Fotokopien
- ✓ Fax-Service

- ✓ Prepaid - Karten oder Handy direkt am Terminal aufladen
- ✓ Anzeigenannahme für die HAZ und der Rund um Bockenem
- ✓ Spielzeug u.a. SIKU und Schleich
- ✓ 1700 verschiedene Zeitschriften
- ✓ Stempel-Service
- ✓ Postagentur



Öffnungszeiten Laden

Mo – Sa. 8.00 – 12.00 Uhr
Mo – Fr. 14.30 – 18.00 Uhr

Öffnungszeiten Postagentur

Mo – Sa. 9.00 – 12.00 Uhr
Mo – Fr. 14.30 – 17.30 Uhr

Mittwoch Nachmittag geschlossen

Thomas Kramm

Presse Bücher Schreibwaren
Bönnier Straße 25
31167 Bockenem
Tel. 0 50 67 – 6 95 23

E-Mail: info@presse-kramm.de
www.presse-kramm.de



„Fit durch's Jahr“

Im Jahr 2019 hieß es 43 x Sport von J (anuar) bis D (ezember) mit durchschnittlich 16 Teilnehmerinnen.

Von Januar bis Mai betätigten wir uns mittwochs ab 19 Uhr in der Grundschulturnhalle in Bockenem. Hier wurden zu aktueller und auch mal nicht so aktueller Musik die Übungsabende unter anderen mit Steppen, Aerobic, Circuittraining, Redondo Bällen und Therabändern verbracht. Manchmal wurde auch geboxt oder klassische Trainingsgeräte wie Stäbe, Medizinbälle und Keulen wieder entdeckt

Zum Ende der Turnhallensaison unternahmen wir zur Einstimmung auf den bevorstehenden Sommer am 15. Mai mit 14 Frauen eine schöne Radtour durch den Ambergau.



Dank der perfekten Rahmenbedingungen im Freibad Bockenem konnten wir in diesem Jahr bereits am 22. Mai mit Aquafitness im Tiefwasser beginnen und das Angebot, ohne Unterbrechung, bis zum 11. September aufrechterhalten. Die durchschnittliche Trainingsbeteiligung lag bei 16 Teilnehmerinnen.



Das ist bei dem durchwachsenen Sommer und der 6-wöchigen Sommerferien eine gute Zahl. Besonders gefreut habe ich mich, dass auch 8 „Vereinsfremde“ mittwochs das flexible 10er Karten-Angebot genutzt haben.



Am 8. Juni fand unsere 17. Frühjahrswanderung statt. Näheres hierüber gibt es in einem gesonderten Bericht zu lesen.

Am 29. Juni beteiligten wir uns in bekannter Form an der Langen Nacht im Freibad Bockenem. Die Cocktails fanden bei herrlichem Sommerwetter wieder reißenden Absatz.



Seit dem 18. September sind wir wieder in der Grundschulturnhalle anzutreffen. Das Highlight in diesem Jahr war für alle unser gemeinsamer Wochenendausflug nach Würzburg, zu dem 26 Aktive der Sportgruppe aufgebrochen sind. Einen ausführlichen Bericht hierzu gibt es an anderer Stelle in dieser Zeitung zu lesen.



Wir probierten in diesem Jahr auch etwas Neues aus. Da unsere Mitsportlerin Melanie 1. Vorsitzende der Kyffhäuser in Schlewecke ist, bekamen wir eine Einladung zum Vereinsschießen. Wir ließen uns nicht lange bitten, da einige von uns bereits bei der Frühjahrswanderung auf den Geschmack gekommen waren. Somit trafen sich Sandra, Martina, Melanie, Petra und ich am 20. September in Schlewecke auf dem Schießstand, um 5 Wertungsschüsse Kleinkaliber und 5 Wertungsschüsse Luftgewehr abzugeben. Am Ende haben wir einen respektablen 6. Platz (von 8 teilnehmenden Mannschaften) erreicht. Leider fand in diesem Jahr kein Sauna-Event statt, stattdessen nahmen wir an einer Nachtwanderung in Wolfshagen teil. Auch hierzu gibt es einen eigenen Bericht.

Unseren Jahresabschluss bilden wieder die Beteiligung am Bockenemer Weihnachtsdorf und unsere eigene Weihnachtsfeier.

Ich wünsche uns weiterhin so viel Spaß miteinander und freue mich aufs nächste Jahr.

Im Namen der Sportgruppe „Fit durch´s Jahr“ allen Leserinnen und Lesern ein 3-faches top-fit für 2020.

Eure

Anke Niepel



Bormanns Hofladen

Produkte aus der Region

Gemüse, Obst, Kartoffeln, Wurst, Käse,
Milch, Eier, Nudeln, Säfte u.v.m.

Bockenem
Jägerhausstraße 14
Tel. 0 50 67 / 64 09

Geöffnet: Fr. 8.00 - 18.00 Uhr
Sa. 8.00 - 12.00 Uhr



Aquafitness am Vormittag

Wie schon in den vergangenen Jahren fanden auch im Sommer 2019 jeden Dienstag und Donnerstag ab 10 Uhr unsere Aquafitness Kurse im Flachwasser statt.

An diesen Kursen nehmen nicht nur Vereinsmitglieder teil, Jedermann/frau ist herzlich willkommen.

Mit viel Spaß und Elan haben sich alle Teilnehmer zu flotter Musik im Wasser bewegt. Mir macht es nach wie vor sehr viel Spaß, diese fröhliche Gruppe zweimal in der Woche anzuleiten. Es wird mal mit, mal ohne Geräte trainiert, jeder bestimmt sein eigenes Tempo. Wassergymnastik ist für jedes Alter und jeden Fitness Level geeignet. Es wird die Ausdauer und Kraft trainiert, aber auch Koordinationsübungen werden gemacht.

25-30 Frauen und Männer warteten schon immer einige Minuten vor offiziellem Beginn im warmen Freibadwasser.. Der Wettergott hat es auch in der Saison 2019 wieder sehr gut mit uns gemeint, nur an einem einzigen Tag regnete es, was aber die Stimmung im Wasser nicht störte.

Herzlichen Dank an dieser Stelle an die Sparkasse Hildesheim und die Bürgerstiftung Bockenem. Wir erhielten großzügige Spenden und konnten für unsere Wassergymnastik neue Geräte anschaffen bzw. unsere Aquadiscs aufstocken. Das Training mit den Handgeräten macht das Training im Wasser noch abwechslungsreicher, mit den neuen BEnamics kann gezielt die Muskulatur des Oberkörpers trainiert werden.

Inzwischen schon Tradition geworden, fand dann in der vorletzten Woche vor Saisonschluss nach getaner Arbeit im Wasser das gemeinsame Frühstück statt. Ein Jeder steuerte etwas dazu bei und ein perfektes Frühstücksbuffet wurde präsentiert. Auch an diesem Vormittag wurden wir mit Sonnenschein verwöhnt.

Ich freue mich auf 2020 und hoffe alle tüchtigen „Wassersportler“ gesund wieder zu sehen und freue mich auf „Neueinsteiger“

Marlene Fahnemann



Fachgeschäft für Schulbedarf und Bücher



büma-service

Schreibwaren • Bürobedarf • Bücher

Inh. Torsten Wundenberg e.K.
Königstrasse 17 31167 Bockenem
Tel.: 05067/3598



Änderungsschneiderei

E. Paszkiewicz

Telefon 05067-3868

Buchholzmarkt 3, 31167 Bockenem

Öffnungszeiten:

Dienstag 09.00 - 12.30 Uhr
14.30 - 18.00 Uhr



Wassergewöhnung und Seepferdchen beim Schwimmverein Poseidon Bockenheim

Alle Jahre wieder bietet der Schwimmverein Poseidon seine Wassergewöhn- und Schwimmkurse gleich zu Beginn der Sommersaison im Stadtbad Bockenheim an. Beim Projekt „Niedersachsen lernt schwimmen“ nahmen in diesem Jahr 38 Kinder im Alter von 3,5 - 6 Jahren teil. Aufgeteilt in 3 Kurse wurde an 14 aufeinanderfolgenden Tagen tüchtig im warmen Freibadwasser bei hochsommerlichen Temperaturen geübt.

Es war schon eine Herausforderung für die Kinder zwischen den vielen Bade Gästen nach Ringen zu tauchen, auf Schwimnudeln zu hüpfen, durch Reifen zu tauchen und zu schwimmen. Alle Kinder hatten großen Spaß und haben alle Aufgaben hervorragend gemeistert. Tauchen durch den großen Reifen, Her-aufholen von Ringen und verschiedenen anderen Figuren klappte bei allen 38 Kindern hervorragend.

Marlene Fahnemann und ihr Trainerteam Melanie Eberleh, Emely Nagaitschik, Lena Kölle, Milena Reinert, Timon Rüffer, Johanna Eberleh, Edeltraud Reimer und Meik Eberleh sind sehr zufrieden mit den erreichten Leistungen der Kinder.

Zwölf Kinder schafften im Laufe des Kurses das Seepferdchen Abzeichen, 3 Kinder waren so motiviert und haben gleich noch das Bronzeabzeichen gemacht. 4 Kinder werden in den nächsten Tagen auch noch das Seepferdchenabzeichen ablegen, es fehlten nur 3-5 Meter.

Alle anderen Kinder haben sämtliche Bedingungen für eine Wassergewöhnung geschafft, Hüpfen, Springen, Tauchen, Augen unter Wasser öffnen, erste Schwimmbewegungen und vieles mehr, also beste Voraussetzung, um demnächst auch das Seepferdchen zu schaffen.

Am letzten Kurstag nahmen die Kinder stolz die Urkunden in Empfang: Urkunde für die Teilnahme am Projekt „Niedersachsen lernt schwimmen“, Urkunde und Abzeichen für Seepferdchen und Urkunde und Abzeichen für Bronze.





Alles unter einem Dach

Petra's

Schmuckwelt

31167 Bockenem
Bönnier Straße 4

Tel. 05067698483

mail. Petrasschmuckwelt

@Freenet.de

PIERCINGSCHMUCK GRAVUREN

- BATTERIEWECHSEL UHRENREPARATUREN AN ALLEN
MODELLEN WIE WAND ,KAMIN ,STANDUHREN
AUCH MIT ABHOLSERVICE
- GRAVUREN IN SCHMUCK, UHREN, GESCHENKE

Service

rund um Schloss
u. Schlüssel

Schlüsseldienst
Sander


Notöffnungen

01733751177



Bericht Wasserball

Das Wasserballteam des MTV Seesen hat die Saison 2018/2019 im September abgeschlossen. Seit Jahren kämpfen dieselben Mannschaften in der Bezirks-oberliga Braunschweig um Punkte. Wie in den Vorjahren hat Eintracht Braunschweig die Punktspielrunde gewonnen. Eigentlich gehört das Team in die Oberliga, verzichtete aber -wie jedes Jahr- auf den Aufstieg. Auch das Team vom ASC Göttingen gehört von der Spielstärke in die Oberliga. Die anderen fünf Mannschaften haben derzeit keine Chance ganz oben mitzuspielen. Unser Team konnte in der abgelaufenen Saison fünf Punkte erzielen. Insbesondere die Auswärtsspiele stellten oft eine Herausforderung dar, da nur wenige Auswechselspieler zur Verfügung standen. Zweimal reisten wir sogar ohne Wechsellmöglichkeit mit nur sieben Spielern an. In den Heimspielen sah es deutlich besser aus. Im besten Saisonspiel gegen den SV Treue Schöningen im Bockenemer Freibad konnten wir mit dreizehn Spielern antreten und einen deutlichen 13-6 Sieg einfahren.

Die Mannschaft ist von der Zusammensetzung sehr heterogen, das Alter der Trainingsteilnehmer liegt zwischen 14 und 56, bei den aktiven Spielern haben sieben das 50. Lebensjahr überschritten. Mit Monja Dröge haben wir zudem eine weibliche Mitspielerin. Glücklicherweise gibt es z.Z. einige junge, schwimmerisch starke Spieler, die durch das Sportprogramm der Universität Clausthal (in dem wir seit einigen Jahren gelistet sind) zu uns gestoßen sind und eine wichtige Verstärkung darstellen. Mittels Zweitstartrechten können die Studenten sowohl bei uns spielen als auch in ihren jeweiligen Stammvereinen.

In der abgelaufenen Saison hat uns Ulf Lindenberg in zwei Punktspielen und einem Freundschaftsspiel (gegen Kassel) im Tor unterstützt. Durch seine langjährige Erfahrung bei Spandau 04 war er ein wichtiger Rückhalt in der Abwehr. Ulf brachte die Gegner mit guten Paraden zur Verzweiflung, leider konnten aus den beiden Partien (gegen Göttingen und Germania Braunschweig) trotzdem keine Punkte mitgenommen werden. Wenn man nicht genug Tore erzielt, hilft auch die beste Abwehrleistung nichts.

Wir hoffen, dass Ulf auch in der kommenden Saison das ein oder andere Mal zur Verfügung steht.

Aus dem SV Poseidon waren folgende Spieler im Einsatz: Hans-H. Schrader, Stefan Schrader, Holger Kleimann, Felix Peetz und Ulf Lindenberg.

Hans-H. Schrader



Abschlusstabelle Bezirksoberliga Braunschweig Saison 2018/2019

Platz	Verein	Spiele	Punkte	Tore
1	Eintracht Braunschweig	12	22:2	165 : 55
2	ASC Göttingen	12	22:2	154 : 53
3	WSV Wolfenbüttel II	12	15:9	117 : 106
4	Germania Braunschweig	12	12:12	115 : 106
5	VFL Wittingen	12	6:18	86 : 138
6	MTV Seesen	12	5:19	75 : 165
7	SV Treue Schöningen	12	2:22	66 : 155



Wasserballmannschaft MTV Seesen am 26.06.2019
(vor dem Spiel gegen Schöningen)



Kreismeisterschaften

Mit sechs Aktiven fuhren wir zu den diesjährigen Kreismeisterschaften nach Alfeld. Insgesamt 18-mal standen die Schwimmerinnen und Schwimmer unseres Vereins auf dem Treppchen. Zwei Kreismeistertitel gingen an Marike über die 100m-Strecken in Brust und Freistil. Johanna wurde Kreismeisterin über 100m Lagen. Zweite Plätze belegten: Alina über 50m Rücken, Christian über 50m Brust und 50m Rücken, Timon über 100m Brust, Johanna über 100m Freistil und Marike über 50m Brust und 50m Freistil. Zudem landeten diese Fünf noch 8-mal in verschiedenen Disziplinen auf dem 3. Rang. Lucille nahm das erste Mal an den Kreismeisterschaften teil und wurde über 25m Brust Fünfte. (siehe auch: Berichte der Kinder: „Kreismeisterschaften“)

Inga





Sommer-Impressionen ...





... und Sommer-Impressionen





Holger **Kleimann**
[Steuerberater]

Fon 0 50 67. 22 77

Fon 0 50 67. 6 92 42

Fax 0 50 67. 24 69 18

Wiesenstraße 2

31167 Bockenem

h.kleimann@stb-kleimann.de

Meisterbetrieb
ehrhardt
Bad | Heizung | Energie

Dominik Ehrhardt
Meisterbetrieb
Ortshäuser Straße 3
31167 Bockenem
Tel. 05067.15 14
Fax 05067.32 77
service@ehrhardt-online.de
www.ehrhardt-online.de


Ulrich Bork
RAUMAUSSTATTUNG

Königstraße 19
31167 Bockenem

Tel. 0 50 67 · 61 43
Fax 0 50 67 · 61 50

info@ulrich-bork.de · www.ulrich-bork.de



Schwimmtechnik für Erwachsene

Nachdem die Wintersaison in der Sehusa Therme beendet war, freuten wir uns schon alle auf die Freibaderöffnung.

Hochmotiviert konnten wir eine Woche eher als geplant mit unserem Schwimmtraining beginnen. Mit lustigen Aufgaben und unter Anleitung von Dennis und Rüdi!, starteten wir mit 9 Teilnehmern am 6.5. in die Saison, ...endlich wieder schwimmen unter freiem Himmel !

Eine Woche später waren wir dann, einschließlich 2 Neuzugängen, mit 15 Schwimmern und Marlene als Trainerin wieder vollzählig.

An den kommenden 16 Montagen hielt Marlene abwechslungsreiche Übungseinheiten für uns bereit. Der Fokus lag auf dem Kraulschwimmen, aber auch unterschiedliche Technikübungen fehlten beim Training nicht.

Oftmals sehr anstrengend, hat es aber dennoch immer viel Spaß gemacht!! Grund dafür waren sicherlich auch meine Mitschwimmer, eine humorvolle, bunt gewürfelte Gruppe, mit der es auch Freude macht, sich außerhalb des Trainings zum Wandern oder Essen gehen zu treffen.

Seit dem 21.10. trainieren wir wieder Dienstags neben den Wasserballern in der Sehusa Therme. Ich hoffe in 177 Tagen (ab Bericht) wieder im Freibad.

Zum Schluss noch ein Dankeschön vor allem an Marlene und an ihre Vertretung Anke: Egal ob mit Sonnenbrille oder Regenschirm, zwei oder 15 Schwimmern, steht ihr für uns am Beckenrand, Dankeeee !

Andrea M.



Dabeisein ist einfach.



sparkasse-hgp.de

Wenn man von den sportlichen Angeboten profitieren kann, die von der Sparkasse unterstützt werden.

Wir engagieren uns seit Jahren in allen Bereichen des Sports in der Region.

Wenn's um Geld geht





Berichte der Kinder

Anschwimmen

Am Anfang sind wir alle gemeinsam ins Wasser gesprungen. Die Eltern machten Fotos und Alrun vorher ein Gruppenfoto.

Nachdem wir durch das große Becken geschwommen sind, gingen wir ins Nichtschwimmerbecken und spielten. Wir sind gerutscht und Alrun hat Fotos gemacht. Danach haben wir gemeinsam gegessen und sind auf den Spielplatz gegangen.

Lina Mosig





Mein erstes Schwimmfest

Nach einem erfolgreichen Bronzekurs in diesem Sommer bei Melanie habe ich beschlossen, dass ich noch weiter schwimmen und trainieren möchte. Am 1. September war es dann endlich so weit, mein erstes Schwimmfest nicht mehr als Zuschauer, sondern als Teilnehmerin.

Ich war doch sehr aufgeregt, so viele Menschen waren da und schauten zu. Zweimal bin ich zusammen mit meinen Freundinnen gestartet. Ganz stolz habe ich hinterher die Urkunden und die Medaille in Empfang genommen. Es war ein tolles Erlebnis und ich freue mich schon auf die nächste Freibadsaison und das Schwimmfest 2020.

Eure Tasja Fabienne



Kreismeisterschaften

Am 03.03.2019 fanden die Kreismeisterschaften im 7 Berge Bad in Alfeld statt. Ich war schon ein bisschen aufgeregt, denn ich bin als einzige von den „Kleinen“ gestartet. Aber Alrun und Inga standen mir stets zur Seite und auch Mama und Papa haben mich begleitet und angefeuert. Für meinen 5. Platz erhielt ich eine Medaille und eine Urkunde und war sehr stolz.

Lucille





Wichtige Aufgaben

Da ich selber keine Wettkämpfe schwimme, bekam ich bei unserem Schwimmfest in diesem Jahr eine andere wichtige Aufgabe. Ich war für die Protokolle zuständig. Diese mussten nach jedem Wettkampf zur Unterschrift zum Schiedsrichter gebracht werden. Erst dann durfte ich sie für alle Teilnehmer zur Ansicht aufhängen. Außerdem habe ich hin und wieder die Disqualifizierungen an den Sprecher weitergegeben. Zwischendurch habe die ausgedruckten Urkunden sortiert.

In den Pausen vergriff ich mich an dem Schokokuchen, den Carsten und Meik versteckt hatten. Alles in allem verging der Tag wie im Flug. Es hat mir Spaß gemacht.

Euer Jonas





Training bei Inga

Das Training bei Inga macht viel Spaß, ist aber gleichzeitig auch anstrengend. Ich finde es gut, dass wir viele verschiedene Schwimmtechniken gezeigt bekommen und trotzdem die Dinge, die wir schon können, immer wieder neu auffrischen, um sie nicht zu verlernen. Im Sommer haben wir dreimal die Woche Training und im Winter einmal die Woche. Wir konzentrieren uns auf verschiedene Disziplinen und nicht nur auf eine, was uns, denke ich, einen Vorteil verschafft. Sie gibt jedem einzelnen sehr hilfreiche Tipps, wie man sich noch verbessern kann. Inga ist eine tolle Trainerin, die viel Verständnis gegenüber uns Schwimmern und Schwimmerinnen zeigt. Man merkt, dass sie uns voranbringen möchte und dass sie für uns da ist. Und dass zeigt sie nicht nur als Trainerin, sondern auch wenn kein Training ist. Mittlerweile sind schon einige aus unserer Schwimmgruppe gegangen, aber es sind auch viele neue dazu gekommen. Es ist schön zu sehen, wie viele Kinder Interesse haben nach dem Kinderschwimmen mit dem Schwimmen weiter zu machen. Ich wünsche mir, dass wir auch für das nächste Jahr weitere Neuzugänge bekommen.

Milena





Das Schwimmtraining bei Meik

Dieses Jahr habe ich mit dem Schwimmtraining bei Meik angefangen. Das Training ist schon sehr anspruchsvoll und manchmal auch anstrengend, aber es macht immer ganz viel Spass. So bin ich im Sommer fast immer dabei.

Besonders mag ich das Schwimmen mit Flossen.

Ich freue mich schon auf die nächste Freibadsaison. Und was mal gesagt werden muss: Meik ist ein toller Trainer !

Aber bei den anderen macht es natürlich auch Spass.

Eure Marlène Coralie





Abschwimmen

Am Anfang sind wir alle gleichzeitig reingesprungen, danach durften wir uns im kleinen Becken austoben.

Das Essen war sehr lecker und wir sind dann noch auf den Spielplatz gegangen und haben Fußball gespielt. Ich freue mich schon aufs Anschwimmen nächstes Jahr.

Jona Mosig



Viel hilft viel.

Unsere digitalen Leistungen:

terminvereinbarung online abschließen

on

Elektronisches Postfach

Alexa-Skill

Finanzstatus

Baufinanzierungsrecht

Überweisung online tätigen

Service-

Lastschriften online tätigen und zurück

(Auslandsüberw)

Kontaktlos zahlen

Terminüberweisungen online tätigen

Überweisungsvorlagen online speichern

TAN-lose Überweisung

Dispokredit online anpassen

PIN online ändern

Anzeige Kontostär

Online-Kontoeröffnung

girocard online beantragen

Sammelüberweisungen online tätigen

Online-Adressänderung

Überweisungen tätigen

Finanzmanager

Automatische Push-Benachrichtigung

Freistellungsauftrag

Berater kontaktieren

Elektronischer Kontoauszug

Auslandsüberweisungen

Dauerauftrag online einrichten

Geldautomatenfinder

online verwalten

online beantragen

VR-AltersvorsorgeCockpit

VR-Organizer

Scan2Bank

Kwitt

paydirekt

Elektronischer Postfach

VR-AltersvorsorgeCockpit

Elektronischer Kontoauszug

Auslandsüberweisungen

Dauerauftrag online einrichten

Geldautomatenfinder

online verwalten

online beantragen

Freistellungsauftrag

Berater kontaktieren

VR-AltersvorsorgeCockpit

VR-Organizer

Scan2Bank

Kwitt

paydirekt

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Mit unseren vielfältigen digitalen Services helfen wir Ihnen, Ihre Bankgeschäfte ganz bequem überall und jederzeit zu erledigen. Erfahren Sie mehr in einer unserer Filialen oder auf www.myvoba.com

**Volksbank eG
in Bockenem**



...mehr Werte für Menschen



DRINGEND GESUCHT: KAMPFRICHTER!

Aktuell hat der Verein folgende Kampfrichter:

Meik und Melanie Eberleh, Michael Müller, Clemens und Tanja Notzon.
Die Lizenzen laufen noch bis Dezember 2021.

Vielen, vielen Dank für Eure Einsatzbereitschaft. Denn, das muss an dieser Stelle mal gesagt werden, ohne Euren unermüdlichen Einsatz könnten unsere Aktiven nicht an den Wettkämpfen teilnehmen.

Da Meik und Melanie aber zusätzlich als Übungsleiter tätig sind, benötigen wir **dringend** Entlastung für die Beiden.

Als Kampfrichter gibt es verschiedene Einsatzmöglichkeiten bei den Schwimmfesten und die Zeit an so einem Tag vergeht wie im Flug.

Wer Interesse hat oder noch weitere Infos benötigt, kann mich gern anrufen (Tel. 05067-5113) oder schickt eine Email an connyh@rtung-home.de. Die Termine für 2020 stehen bereits fest.



BOWE OPTIK

Brillenmode
Contactlinsen
Königstraße 8
31167 Bockenem

Telefon:
05067/1698

info@bowe-optik-bockenem.de
www.bowe-optik-bockenem.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



Termine für die Kampfrichter Aus- und Fortbildung in 2020

Datum	KR-Maßnahme	Ort	Anmeldung möglich ab
17. Jan. 2020	KR-Fortbildung WKR/AW	Pattensen	12.11.2019
21. Feb. 2020	KR-Fortbildung WKR/AW	Garbsen	17.12.2019
07./08. März 2020	KR-Ausbildung Wettkampfrichter	Hannover	14.01.2020
14./15. März 2020	KR-Ausbildung Auswertung	Hannover	21.01.2020
06./07. Juni 2020	KR-Ausbildung Wettkampfrichter	Hannover	24.03.2020
04. Sep. 2020	KR-Fortbildung WKR/AW	Nienburg	24.06.2020
05./06. Sep. 2020	KR-Ausbildung Wettkampfrichter	Hannover	30.06.2020
13. Sep. 2020	Sprecher-Schulung	Hannover	07.07.2020
07. Nov. 2020	KR-Fortbildung WKR/AW	Hannover	08.09.2020
07./08. Nov. 2020	KR-Ausbildung Wettkampfrichter	Hannover	15.09.2020
07./08. Nov. 2020	KR-Ausbildung Auswertung	Hannover	15.09.2020
08. Nov. 2020	KR-Fortbildung WKR/AW	Hannover	08.09.2020



**Wir freuen uns
auf Ihren
Besuch!**

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

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




© brand DESIGN



Interview Marlene Fahnemann/Ulf Lindenberg

Marlene: Ulf, obwohl du schon viele Jahre nicht mehr in Bockenem wohnst, bist du immer noch dem Schwimmverein Poseidon treu geblieben. Weißt du, wann du in den Schwimmverein Poseidon eingetreten bist und warum ?

Ulf: Mitte der 70 er Jahre, als ich noch die Grundschule Bockenem besuchte, klagte ich oft über Rückenschmerzen. Dr. Bolm, der damals seine Praxis am Buchholzmarkt 12 hatte, sagte mir, dass ich schwimmen gehen soll und dass ich das Orthopädische Turnen bei Frau Hausmann besuchen muss, um meine Rückenmuskulatur zu stärken. So lernte ich sehr liebe Menschen im Verein kennen, die ich noch heute zu meinen liebsten Freunden/innen zählen kann.

Marlene: Du lebst seit ca. 30 Jahren in Berlin, bist aber regelmäßig zu Besuch in deinem Heimat Städtchen Bockenem. Verrätst du uns, was dich immer wieder in die alte Heimat lockt?

Ulf: Seit Juli 1988 lebe ich wegen meiner Arbeit in Berlin und spiele dort weiterhin bei den Wasserfreunden Spandau 04 in der Dritten Mannschaft Wasserball. In Bockenem besuche ich regelmäßig meinen Bruder Rudolf und meine Freunde Verena und Hans-Heinrich, sowie Katrin und Stefan. Ich mache mit meinem Bruder unsere Hausverwaltung und bin immer gerne in der Perle des Ambergaus (Freibad) während meines Sommertrainingslagers. Bockenem, das Freibad und der Ambergau sind meine Heimat, die ich nicht vergessen möchte.

Marlene: Im Sommer treffe ich dich oft im Stadtbad Bockenem. Kommst du nur ins Freibad, um dich sportlich zu betätigen oder gibt es noch andere Verbindungen zum Stadtbad Bockenem?

Ulf: Ich möchte gern weiterhin mir lieb gewordene Freunde und Bekannte dort treffen und mich natürlich auch gerne weiterhin schwimmerisch und konditionell verbessern. Auch denke ich gerne an alte Erinnerungen, die ich dort erlebt habe, zurück.



Marlene: Ich weiß, du bist auch in Berlin sportlich sehr aktiv, neben Laufen spielst du auch noch aktiv Wasserball beim SV Spandau, bist aber auch immer noch treues Mitglied in unserem Schwimmverein Poseidon. Was motiviert dich, weiterhin SV Poseidon Bockenem Mitglied zu bleiben?

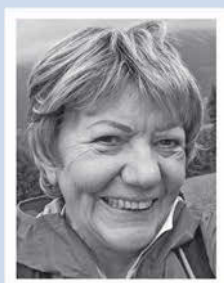
Ulf: Ich möchte gerne weiterhin meinen Verein unterstützen, dem ich eine so schöne Jugend in Bockenem zu verdanken habe. Es ist für mich wunderbare Verbundenheit zu meiner Heimat.

Marlene: Was meinst du, könnten wir im Stadtbad Bockenem noch verbessern oder hast du Ideen, wie wir das Vereinsleben im SV Poseidon noch attraktiver machen könnten?

Ulf: Eine kleine, aber feine Sauna würde ich begrüßen, sowie eine Tasse Kaffee oder Tee am Morgen nach dem Training. Für den Verein würde ich mir wünschen, dass der Wasserballsport in den Schulen und Kindergärten angeboten wird, um die Kinder auf diese wunderbare Sportart aufmerksam zu machen.

Marlene: Gibt es Wünsche für deinen nächsten Sommeraufenthalt in Bockenem?

Ulf: Ich wünsche mir Gesundheit und Frieden, auch für alle meine Freunde/innen und Bekannte und dass ich sie in der nächsten Saison wieder sehe im Freibad und im Biergarten. Weiterhin ein gepflegtes Freibad mit freundlichem Personal und ein schönes erfülltes Vereinsleben im Poseidon, sowie natürlich einen perfekten Sommer, wie in den letzten Jahren.



Marlene



Ulf

Freie Entfaltung für ein schönes Zuhause.




Fensterdekorationen


Rollos & Jalousien


Plissee-Stores


Gardinen & Vorhänge


Polsterarbeiten


Bodenbeläge


Bilderrahmen

**RAUM AUSSTATTUNG
POLSTEREI**

Garbe

Lange Str. 30 · 38723 Seesen · Tel.: (05381) 36 93
garbe-raumausstattung@t-online.de



Frühjahrswanderung - Fit durchs Jahr

Am Samstag, den 08. Juni 2019 um 13 Uhr traf sich die Gruppe „Fit durch's Jahr“ am Schlewecker Schießstand zur diesjährigen Frühjahrswanderung.

Siebzehn gut gelaunte Mädels waren gespannt auf die Tour durch den Schlewecker Wald. Vom doch etwas windigen Wetter merkte man im Wald nichts und wir konnten nach kurzer Zeit unsere Jacken ausziehen. Nach der Hälfte unserer insgesamt 10 km langen Strecke legten wir am „Molkereiweg“, auf wie für uns zurecht gelegten Baumstämmen eine Pause ein. Jeder packte etwas aus, so dass wir ein super Leckereien- Buffet hatten. Gut gestärkt wanderten wir wieder zurück über die Schlewecker Wildbrücke. Auf dem Rückweg schlugen wir uns durch einen zugewachsenen Trampelpfad, den auch die Mädels mit kurzen Hosen gut meisterten.

Gegen 16 Uhr erreichten wir wieder den Schießstand, wo lecker Bienenstich, Erdbeer- und Apfelkuchen sowie Kaffee und Tee auf uns wartete. Nach dieser Stärkung hatten wir die Möglichkeit mit dem Luftgewehr zu schießen. Mehrere Frauen nahmen diese Chance begeistert an. Obwohl es für einige die erste Erfahrung dieser Art war, kamen gute Treffer dabei heraus. Gegen 17.30 Uhr traten wir gemeinsam den Heimweg an und blickten auf einen schönen Nachmittag zurück.

Ein großer Dank an Melanie und Melina für die schöne abgelegene Location und die toll ausgesuchte Wanderstrecke sowie an Anke fürs Besorgen des leckeren Kuchens von Bäckerei Kammann aus Königsdahlum.

Sandra & Melina



Toto-Lotto . Geschenkartikel . Zeitungen . Tabakwaren

Karin Meyer

Wiesenstraße 1
31167 Bockenem
Telefon 0 50 67 - 22 68

RM *Hausservice*
Elektrotechnik
Trockenbau
ROLF MEYER WIESENSTR. 1 31167 BOCKENEM
Tel. 05067/5115 Mobil 0171/9473061
Fax 05067/246888

Beachten Sie bitte
auch meine
Komplettangebote,
die ich auf Anfrage gerne
für Sie erstelle!

Elektroarbeiten

- Planung, Installation und Wartung
- Reparaturen von Haushaltsgeräten
- Installation für Anbauten
- Lichttechnik innen/außen mit und ohne Bewegungsmelder
- Schalter und Steckdosen erneuern
- elektrische Torantriebe
- Renovierungen

Trockenbau

- Laminatfußböden verlegen
- Decken mit Holz vertäfeln
- Fliesen verlegen
- Zwischewände aus Rigips/Fermacell einziehen

Hier stimmt der Preis und die Qualität !



„Fit durch's Jahr“ on tour

Dieses Jahr hieß es für uns endlich wieder: die „Fit durch's Jahr“ Damen gehen auf große Tour!

Der Wochenendausflug vom 27.-29.09.2019 ging diesmal nach Würzburg. Am Freitag ging es pünktlich um 8 Uhr vom ZOB Bockenheim mit unserem ganz persönlichen Flix-Bus auf die Autobahn 7 gen Süden. Unser sehr netter und kompetenter Busfahrer Marek war keineswegs überfordert mit uns durchaus sehr gut gelaunten 26 Damen, denn auf der Hinfahrt hatten wir schon etwas nachzufeiern, denn meine Wenigkeit und unsere liebe Conny gaben auf unsere Geburtstage einen aus und somit war die Verpflegung auf der Hinreise gesichert.

Gegen 13 Uhr kamen wir bei regnerischem Wetter in Würzburg an und Marek brachte uns gekonnt bis in die engen Straßen der Würzburger Altstadt, so dass wir eigentlich nur ein paar Meter zu Fuß zu unserem Hotel hatten – konnte ja vorher keiner ahnen, dass der Weg, den wir gingen, der etwas Umwegigere gewesen ist.

Nachdem wir eine gute Stunde Zeit hatten, im Kolpinghaus unsere Zimmer zu belegen, ging es um 14 Uhr auf eine geführte Stadttour. Leider hieß es für uns aber erstmal: Schirme raus. Es schüttete pünktlich zur Tour wie aus Gießkannen, aber unsere Stadtführerin machte das Beste aus der ganzen Situation. So machten wir erst nur einen kleinen Weg um die Altstadt herum am Mainfranken Theater vorbei in Richtung Residenz und Hofgarten. Aufgrund des sehr nassen Wetters konnten wir den barocken Hofgarten nicht gemütlich besichtigen und haben uns stattdessen die sehr kleine, aber wunderschön gebaute Hofkapelle angesehen.

Zurück in der Altstadt, der Regen hatte zum Glück nachgelassen, vorbei am Neumünster Würzburg und zum Würzburger St. Kilians Dom ließen wir unsere Stadttour ausklingen und grüppchenweise ging es in die verschiedensten Kaffees um sich etwas aufzuwärmen.



Am frühen Abend trafen sich alle wieder und es ging einen kurzen Fußweg zum Juliusspital Weingut Würzburg, wo wir von Herrn Halbleib in Empfang genommen wurden. Er führte uns durch den Hofgarten des Spitals zu einer Weinprobe. Auf der Führung durch große Lagerhallen und der Abfüllhalle mit moderner Kellertechnik bis hin in die tiefen Weinkeller mit großen und auch sehr alten Holzfässern voller Wein, bekamen wir 3 verschiedene Weinsorten gereicht: Riesling, Müller-Thurgau und einen Silvaner 1. Lage, den wir mit einer kleinen Brotleckerei probieren durften.

Nach Herrn Halbleibs wunderbarem Motto: „Trinke immer Frankenwein, dann brauchst du keinen Krankenschein“ ging es zum Essen, klassisch in die Weinstuben Juliusspital. Nach einem herzhaften guten Essen ließen wir gruppenweise den Abend in der Würzburger Altstadt ausklingen.

Am Samstag ging es nach dem Frühstück an den Main, wo wir natürlich eine Schifffahrt machten. Es ging mit der „Alte Liebe“ mainabwärts entlang der wunderschönen Weinterrassen nach Veitshöchheim. Wieder an Land angekommen, ging es einen kurzen Fußweg zum Hofgarten Veitshöchheim, der im Gegensatz zum barocken Hofgarten Würzburg, ein verspielter, prunkvoller Rokoko-Garten ist. Zum Glück hatten wir an diesem Tag bestes spätsommerliches Gartenwetter und konnten auch noch am großen See mit Parnassbrunnen und Wasserspiel verweilen.

Der Rückweg nach Würzburg konnte entweder wieder per Schiff erfolgen, oder per ca. 10 km langer Wanderung entlang des Mains. Die Schifffahrer hatten nun natürlich noch etwas Zeit. Einige entschlossen sich für freie Zeit in der Altstadt und andere, zur Festung Marienberg zu fahren bzw. zu laufen, wo sie dann später wieder auf die Wandergruppe traf. Den Abend ließen wir alle gemeinsam bei einem guten Essen im Alten Kranen und später auf der alten Mainbrücke – traditionell mit Weinglas ausgestattet – ausklingen.

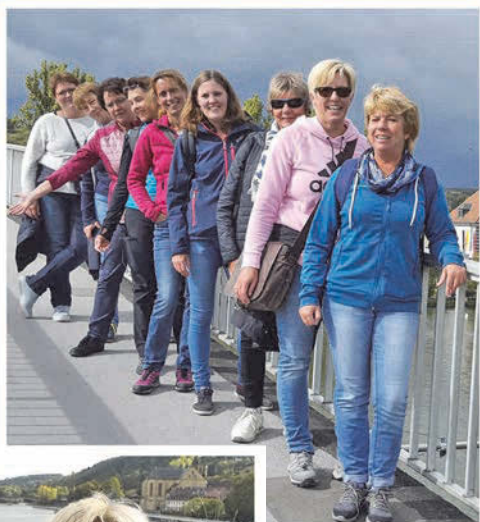


Am Sonntag nach dem Frühstück konnten wir nun wieder wählen, welchem Programm wir folgen wollten: es ging entweder noch mal zur Festung Marienberg oder in die Residenz und Hofgarten Würzburg. Bei wundervollem Wetter, mit blauem Himmel und Sonnenschein, konnte jeder noch das sehen, was ihm an den Tagen zuvor vielleicht zu kurz gekommen ist.

Und so ging es um 13 Uhr mit unserem netten Marek per Bus zurück in den Amberggau. Es war mal wieder ein erstklassig organisiertes Wochenende, von dem ich persönlich noch lange zehren werde. Und unsere Erkenntnis der Reise ist, dass wahrlich 28 Frauen zusammen verreisen können, ohne dass es auch nur einen einzigen Streit oder Zickereien gegeben hat! Vielen Dank an euch alle!

Nadine Wischnewski







EINHORN & NEUE
APOTHEKE APOTHEKE

...mit Herz und Verstand!



Unser Service für Sie

- ✓ Anmessen von Kompressionsstrümpfen
- ✓ VenenFachCenter
- ✓ Blutdruckmessung
- ✓ Homöopathie & Schüßler-Salze
- ✓ Inkontinenzversorgung
- ✓ Kostenfreier Botendienst
- ✓ Patientenindividuelle Verblisterung
- ✓ Verleih von Babywaagen
- ✓ Verleih von Medela-Muttermilchpumpen
- ✓ Versorgung mit Pflegehilfsmitteln
- ✓ Stillcafé

Like Us on Facebook!



Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unseren Apotheken.

Unser Team berät Sie gern!

Ihr Apothekerehepaar

Katrin & Benjamin Kraus

Apotheker Benjamin Kraus e.K.

Königstraße 15 · 31167 Bockenem

T: 05067 - 69 72 14 · F: 05067 - 69 72 16

E: info@einhorn-apotheke-bockenem.com

www.einhorn-apotheke-bockenem.com

Königstraße 22 · 31167 Bockenem

T: 05067 - 24 78 18 · F: 05067 - 24 78 19

E: info@neue-apotheke-bockenem.com

www.neue-apotheke-bockenem.com

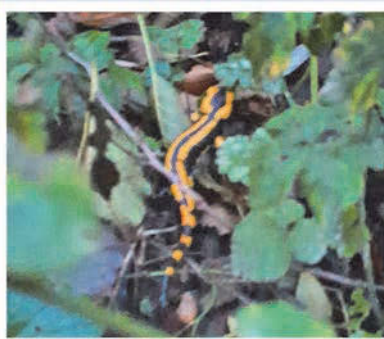


Nachtwanderung der Gruppe „Fit durch's Jahr“

Am 16. Oktober haben wir an einer geführten Nachtwanderung in Wolfshagen teilgenommen.

Der Nieselregen hat uns nicht davon abgehalten mit Uwe Brennecke die Wanderung zu starten.

Gleich zu Anfang auf "Der Spur der Steine" wurden wir am Wegesrand, von einem in der Dämmerung leuchtenden Salamander überrascht.



Über den Abbau und die Verwendung des Steins Diabas und den angrenzenden Wäldern haben wir eine Menge erfahren. Mit Taschenlampen ausgerüstet ging es durch den Misch-, Fichten- und Douglasienwald weiter.

Kosmetik & Fußpflege

Beate Wiebold

Brahmstraße 2 · 31167 Bockenem

Telefon (05067) 6263

Termine nach Vereinbarung.

Ich freue mich auf Ihren Besuch.





Oben angekommen hatten wir einen fantastischen Blick über Wolfshagen, die Lichter der Straßen und Häuser stachen aus der Dunkelheit. Nach einer kleinen Stärkung ging es weiter auf den Spuren der Steine, die im Frühjahr 2018 erst neu gestalteten Skulpturen von der Steinmetzschule Königslutter, sie verschönerten uns den Weg. An einer Streuobstwiese entlang brachen wir den Rückweg, ohne Taschenlampen, zum Parkplatz an. Die Augen gewöhnten sich schnell an die Dunkelheit und somit konnten wir doch noch den ein oder anderen Stern erblicken.

Es war ein schöner Abend !

Barbara Feyerabend-Kolle





RM Fahrzeugtechnik

KFZ-Meisterbetrieb

Eine Werkstatt - alle Marken.

24-Stunden-Notrufservice (0 50 67) 2 47 93 60

Inh. René Meyer
Schlangenweg 49
31167 Bockenem

Tel (05067) 24 76 60
Fax (05067) 24 93 32
www.rm-fahrzeugtechnik.de
mail@rm-fahrzeugtechnik.de

» Abschleppdienst
» Pannenhilfe
» Unfallbergung
» Ölspurbeseitigung
» Unfallstellensanierung
» Kranarbeiten
» PKW
» LKW
» Bus



Abschlepp-/Pannendienst GbR

**Inhaber Jens Brückner
und René Meyer**

Schlangenweg 49
31167 Bockenem
Telefon 05067-2479360

Fax 05067-249332
Mobil 0160-99886671
0177-2649640



Braunkohlwanderung am 16.02.2019

Bei schönstem, sonnigen Wetter trafen wir uns um 13.30 Uhr in Volkersheim vor dem Gasthaus Linne, um zu unserer alljährlichen Braunkohlwanderung aufzubrechen.

Nachdem sich alle eingefunden hatten, starteten wir nach einem gemeinsamen Foto durch die Feldwege Richtung Autobahn und an der Autobahn entlang.

Durch den Wald hindurch erreichten wir nach Überquerung der Wildbrücke unser Zwischenziel, wo uns ein kleines Buffett mit Kuchen, Süßigkeiten, warmen Kakao und der Temperatur dieses Mal angemessen- kalte Getränke :-)

Über die Feldwege an Schlewecke vorbei ging es dann wieder Richtung Volkersheim zurück, wo wir mit leckerem Essen erwartet wurden.

Danke für die Organisation und diesen tollen Tag.

Amrei & Pamela





Autohaus **LiER** BOCKENEM



Wir lieben Autos.

Hachumer Str. 12 · 31167 Bockenem · Tel. 0 50 67 / 91 12-0

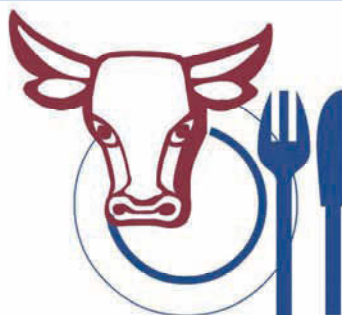
Wir bewegen den Ambergau
www.autohaus-lier.de



Straßendienst im Auftrag des
ADAC Tel.: 01 80
2 22 22 22

**Fleischerei
Partyservice**

Lars Bode



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



Sommersaisonabschluss der Schwimmtechniker

Eine kurze Whats-App Rundfrage, wie der Abschluss der Freibadsaison für die Schwimmtechniker gestaltet werden sollte, ergab schnell die Zustimmung für eine Wanderung.

Am 19. Oktober trafen wir uns, teilweise mit unseren Partnern, auf dem Parkplatz der Klosteranlage in Wöltingerode. Neun Erwachsene, Ida mit ihrer Puppenkarre und der Hund Lily starteten um 14:00 Uhr Richtung Harlyturm. Nach dem durchaus ambitionierten Aufstieg wurde dort die erste Pause eingelegt. Es gab Marlene die Möglichkeit, eine Runde Prosecco auf ihren Geburtstag auszugeben. Hier konnte Dennis mit einem Freund und zwei weiteren Hunden aufzuschließen. Für die weitere Wanderung brauchten wir uns vor nichts mehr zu fürchten, Fite und Frodo entpuppten sich als ausgewachsene Deutsche Doggen.

Der Abstieg Richtung Vienenburg gestaltete sich erheblich einfacher, hier freuten wir uns schon auf die nächste Rast an einer von Jens N. empfohlenen Eisdiele. Der Tipp war goldrichtig, selbst an einem Samstag Nachmittag im Oktober mussten wir uns anstellen.





Der Rückweg um den Vienenburger See an der Oker entlang brachte uns wieder zurück nach Wöltingerode. Nach einem kurzen Rundgang über die Klosteranlage kehrten wir der Klosterschänke ein.

Vor dem Essen gab Marlene noch einen kurzen Rückblick auf die abgelauene Saison und beschenkte die eifrigsten Trainingsteilnehmer mit einer Gummiente.

Es war ein rundum gelungener Nachmittag, an dieser Stelle recht herzlichen Dank an Anke Niepel für die Organisation des Tages, wir hoffen auf eine Wiederholung im nächsten Jahr.

Jürgen Warnecke

Lilli & Joachim Hildebrandt ***Villa Physio***

*Praxis für Krankengymnastik
Sport-Physiotherapie und Naturheilkunde*



- Säugling / Kinder Bobath
 - PNF neurologische Behandlung
 - Schwindel- & Vestibulartherapie
 - CMD
 - Krankengymnastik / SportPhysio
 - MML-Hochschulzertif. Lauftherapie
 - Fango – Heißluft – Massagen
 - Hausbesuche
- und viele andere therapeutische Maßnahmen

Telefon: 0 50 63 / 96 06 60 & 27 56 66 5

www.sportphysiotherapie-hildebrandt.de

Salinenstraße 38 a / Oberstraße 3 · 31162 Bad Salzdetfurth



DIN A4 Fotokalender 2020 nur 9,95 €



Unser Fotokalender, im geschlossenen Format DIN A4 groß, entfaltet seine volle Wirkung erst wenn er aufgeklappt eine Größe von DIN A3 erreicht. Ein großzügiges Kalendarium bietet Platz für Ihre Einträge. Unser Fotokalender wird mit 12 Fotoseiten und 12 Kalenderblättern in bestechender Druckqualität hergestellt.



Inh.: Horst Rauer
Marktstraße 2-3
31167 Bockenem
Telefon 05067/6363
info@rauer-digital.de



einzigartig - vielfältig

Vereinsausstattung • Urkunden • Eintrittskarten
Vereinszeitschriften • Spielankündigungen
Banner • Fahnen • Visitenkarten • Logos
Aufkleber • Flyer ... **und mehr.**

Individuell gestaltete Produkte,
nach Ihren Wünschen entworfen und gedruckt.

www.rauer-digital.de



Zum Schluß noch ein herzliches Dankeschön ans Schwimmbad -Team !

Auto fix
**KAROSSERIE- &
LACK-SERVICE**
Inh. MARIUSZ BUSKI

OPPELNER STR. 2 31167 BOCKENEM

TEL: (05067) 24 79 750
MOBIL: (0170) 70 70 380

Ihr Lackierer in Bockenem!

