



CLUBNACHRICHTEN 2014



**SCHWIMMVEREIN POSEIDON
BOCKENEM E. V.**

Inhaltsverzeichnis

Nachrufe	Seite 3
Einladung zur Mitgliederversammlung	Seite 7
Ehrungen -Vereinsmitglieder -	Seite 10
Ehrung „Schwimmer des Jahres“	Seite 11
Bericht der 1. Vorsitzenden	Seite 13
Bericht der stellvertretenden Vorsitzenden	Seite 15
Bericht der Kassenwartin	Seite 16
Bericht des Sportlichen Leiters	Seite 19
Bericht des Wasserballwarts	Seite 20
Bericht der Lehrgangswartin	Seite 22
Bericht aus dem Stadtbadförderverein	Seite 25
Bericht Trainerausbildung	Seite 27
Berichte aus den Schwimmgruppen	Seite 28
Berichte aus den Schwimmgruppen	Seite 29
Berichte aus den Schwimmgruppen	Seite 30
Fotos	Seite 31
Fotos	Seite 32
Fotos	Seite 33
Fotos	Seite 34
Berichte aus den Schwimmgruppen	Seite 35
Berichte aus den Schwimmgruppen	Seite 36
Berichte aus den Schwimmgruppen	Seite 37
Berichte aus den Schwimmgruppen	Seite 38
Berichte aus den Schwimmgruppen	Seite 39
Bericht der Sportgruppe „Fit durchs Jahr“	Seite 41
12. Frühjahrswanderung	Seite 42
Sauna-Events	Seite 45
Wo laufen sie denn?	Seite 47
Spinning-Event	Seite 49
Wassergewöhnung und Schwimmkurs	Seite 50
Kurse für Erwachsene im Poseidon	Seite 51
Beachvolleyball im SV Poseidon	Seite 52
2. Kreis-Trainingstag des KSV-Hildesheim	Seite 53
Ferienpass „Schwimmen, Tauchen, Springen“	Seite 55
Umzug: 125 Jahre FFw Bockenem	Seite 57
Laufstatistik „Fit durchs Jahr“ 2014	Seite 58
Vorschau auf das Jahr 2015	Seite 59
Vereinsrekorde	Seite 60
Vereins-Staffelrekorde	Seite 61
Persönliche Bestzeiten -Schwimmabteilung-	Seite 62
Baderegeln	Seite 64
Inserentenverzeichnis	Seite 65

SCHWIMMVEREIN POSEIDON BOCKENEM e. V.

Vereinszeitung 2014

Einen herzlichen Dank allen Autoren, die mit ihren Berichten und Fotos die Grundlage für unsere Vereinszeitung „**Club Nachrichten**“ gebildet haben.

Ebenso danken wir den Firmen, die mit ihren Anzeigen und Inseraten die Finanzierung unserer Vereinszeitung erst möglich machten.

Den beiden **Pressefotografen Michael Vollmer** und **Daniel Hinz** danken wir für die von Ihnen zur Verfügung gestellten Fotos.

Wir hoffen, und wir wünschen uns, dass auch der Jahresrückblick 2014 wieder viele interessierte Leser findet, die dadurch einen Einblick in die Arbeit unseres **Schwimmvereins POSEIDON** erhalten.

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

**Der Vorstand des
SV Poseidon Bockenem**



Bockenem, den 24. März 2014

Mit großer Trauer erfüllt uns die Nachricht, dass

Wolfgang Reimer

im Alter von 64 Jahren unerwartet verstorben ist.

Seit 50 Jahren war Wolfgang Reimer im Poseidon Mitglied, 36 Jahre im Vorstand, davon 12 Jahre als 1. Vorsitzender aktiv und hat den Verein maßgeblich mitgeprägt.

Wir werden ihm ein ehrendes Andenken bewahren.



SV Poseidon Bockenem e.V.

Der Vorstand



Wolfgang Reimer lebt nicht mehr

1963 trat Wolfgang Reimer in den SV Poseidon ein und war viele Jahre aktiver Schwimmer und Wasserballer. Das Vereinsleben mit Sport, Geselligkeit und Wettkampfreisen im In- und Ausland hatten ihn so sehr geprägt, dass er bereits 1969 seinen ersten Vorstandsposten als Presse- und Werbewart übernahm.

Das Amt des Sportlichen Leiters führte er in den Jahren von 1970 -1974 und dann wieder von 1978 -1984 aus.

Wolfgang Reimer organisierte in dieser Zeit viele Schwimmwettkämpfe und Jugendfreizeiten. Er war mit der Schwimm Mannschaft oft im Ausland unterwegs und bewies sein Organisationstalent auch bei den heimischen Großveranstaltungen im Stadtbad Bockenem.

Von 1986 bis 1992 war er als 2. Vorsitzender tätig, um dann anschließend von 1993 bis 2005 den SV Poseidon Bockenem e.V. 12 Jahre lang als 1. Vorsitzender zu leiten.

2005 wurde ihm die silberne Ehrennadel des Landesschwimmverbandes Niedersachsen für seine Verdienste im Schwimmsport und seine 36jährige ununterbrochene ehrenamtliche Tätigkeit im Vorstand des SV Poseidon Bockenem verliehen.

In diesem Jahr sollte Wolfgang Reimer für 50 Jahre Mitgliedschaft im SV Poseidon geehrt werden.

Der Schwimmverein Poseidon trauert mit seiner Ehefrau Edeltraud, die all die Jahre ihren Mann Wolfgang in der Vorstandsarbeit tatkräftig unterstützt hat.

Wolfgang Reimer wird allen Poseidonern als Vorbild in Erinnerung bleiben.

Marlene Fahnmann / stellv. Vorsitzende

Karl-Heinz Westphal ist am 13. Oktober 2014 gestorben

Den „Älteren Poseidonern“ wird Charly noch in guter Erinnerung sein. Von 1964-1971 war er Schwimm-Meister im Stadtbad Bockenem. Als aktiver Wasserballspieler kam er vom SV Aegir Hannover zum Schwimmverein Poseidon und war so eine Bereicherung für unsere damalige Wasserballmannschaft, die er auch trainierte.

In den Vorstand gewählt, war er von 1964-1968 Wasserballwart, 1969 hatte er das Amt des Sportlichen Leiters inne und von 1970-1971 war Charly Westphal Vorsitzender unseres Vereins. Mit seinem Fachwissen und pädagogischen Fähigkeiten hat Charly viele Kinder und Jugendliche für den Schwimmsport begeistert. Alle mochten ihn. Die kameradschaftliche Zusammenarbeit, verbunden mit fröhlichen Begebenheiten führte auch zu sportlichen Erfolgen. Nationale- und Internationale Schwimmveranstaltungen hat er mit Elan und Sachverstand mit organisiert und durchgeführt.

Nach Saisonschluss 1971 wechselte Charly Westphal seine Arbeitsstelle zum neuen Hallenbad nach Langenhagen, wo er unverzüglich den „Schwimmverein Langenhagen von 1971“ gründete.

Wir, seine damaligen Wegbegleiter im Poseidon, sagen Dank und

„Auf Wiedersehen in einer anderen Welt“.

Manfred Schliebaum / Ehrenvorsitzender

Spezialist für Renault und Dacia



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

- » Reparatur und Unfallreparatur
für alle Fabrikate
- » Finanzdienstleistung
- » HU-Abnahme
- » Kundendienst
- » Klimageservice
- » Neuwagenvermittlung
- » Jahres- und Gebrauchtwagen
- » Ersatzteile

Liebe Schwimmfreunde!

Es hat sich in den vergangenen Jahren bewährt, kurz vor Beginn der neuen Freiluftschwimmsaison unsere Mitgliederversammlung durchzuführen.

Hierzu möchte der Vorstand des **SV Poseidon Bockenem**, mit der Bitte um rege Teilnahme, zur Mitgliederversammlung am

Freitag, dem 17. April 2015

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 16 * Bockenem * Tel. 9179649 *
Öffnungszeiten:
Montag - Freitag 9.00 - 12.30 Uhr + 14.30 - 18.00 Uhr
Samstag 9.00 - 12.30 Uhr



schenken Sie
ein sauberes
Auto!

**Waschgutscheine
gibt es bei Robby**

“Die beste Waschanlage der Region!”
(Kundenzitat)

Allensteiner Str. 16 31167 Bockenem T: 05067/247084



Komm zu Robby

**Autowäsche
Autopflege
Autogas**

“Die beste Waschanlage der Region!”
(Kundenzitat)

Allensteiner Str. 16 31167 Bockenem T: 05067/247084

EINLADUNG

Die Mitgliederversammlung des Schwimmvereins Poseidon e. V. findet am

Freitag, 17. April 2015 um 19:00 Uhr

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

Alle Vereinsmitglieder sind hiermit recht 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 2014
6. Entlastung des Vorstandes und Ehrenrates
7. Wahl eines Kassenprüfers (für 2 Jahre)
8. Genehmigung des Haushaltsplanes 2015
9. Wahlen der Mitglieder des Vorstandes
 - 9.1 Vorsitzender
 - 9.2 Kassenwart
 - 8.3 Fachwart für Wasserball
10. Wahl des Ehrenrates
 - 10.1 Vorsitzender
 - 10.2 Beisitzer
11. Ehrungen
12. Beschlussfassung über Anträge
13. Verschiedenes

gez. **Karin Schaper**

1. Vorsitzende

Bockenem, im Dezember 2014



PRINT 2010

Textilveredelung & Beschriftungsservice



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



EINHORN
APOTHEKE &
Unser Ziel ist Ihre Gesundheit

NEUE
APOTHEKE

Apotheker Benjamin & Katrin Kraus
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

Liebe Poseidonen!

Seit genau 10 Jahren sind wir mit einer **Poseidon-Seite** im Internet zu finden. Bewusst haben wir unsere Seite einfach gehalten. Es ist aber unser Ziel aktuell zu sein. Jeweils zu Beginn der Winter- und Sommersaison werden dort die neuen Informationen und Trainingstermine bekannt gegeben. Besondere aktuelle Ereignisse werden rechtzeitig veröffentlicht.

Sie finden uns über die Adresse: www.sv-poseidon-bockenem.de
Auch über die Internetseite der Stadt Bockenem kann man uns finden.

Mit der **Poseidon-Email-Adresse**, info@sv-poseidon-bockenem.de können wir jederzeit Informationen empfangen oder senden. Alle eingehenden Informationen werden automatisch an die Vorstandsmitglieder verteilt. So werden zeitraubende interne Informationswege vermieden.

* * *



* * HOTEL & RESTAURANT KNIEP * *
Clubraum bis 40 Personen, Kegelbahn & Lasershot-Schießkino

Wilhelm Kolle
Steintorstrasse 1
D-31167 Bockenem
Fon: +49-(0)5067-6405
Net: www.Hotel-Kniep.de

Ehrungen



In der Mitgliederversammlung wurden folgende Vereinsmitglieder für Ihre langjährige Treue zum [Schwimmverein Poseidon](#) geehrt:

50jährige Vereinszugehörigkeit:

Karl Rasche
Helmut Fischbeck

40jährige Vereinszugehörigkeit:

Holger Kleimann

[Holger Kleimann](#) nahm seine Urkunde und einen Blumenstrauß persönlich in Empfang.



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

Jägerhausstraße 8 · 31167 Bockenem

Telefon 05067/64 17 · Telefax 05067/66 77

Ehrung

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

„Schwimmer des Jahres“

erhielt für das Jahr **2013**

Milena Reinert

Sie erfüllte die Voraussetzungen:

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



Trainerin **Inga Friedhoff** überreichte bei der Ehrung **Milena** einen **Pokal**, ein **Zertifikat** und einen **Blumenstrauß**.

Pokal-Shop Gronau

Bahnhofstraße 14 · 31028 Gronau

Tel.: 0 51 82 - 90 82 78

Fax: 0 51 82 - 90 82 79

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

JAKO



www.pokal-shop-gronau.de

Beflockung

Pokale

Stempel

Ehrenpreise

Orden

Sporttaschen

Bandagen

Glasgravuren

Nadeln

Sportbekleidung

Lasergravur

Wimpel

Medaillen

Schienbeinschoner

Schlüssel

Fotodruck

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

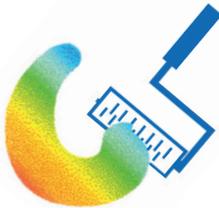
Öffnungszeiten:

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

Ihr Malermeister **Bernd Stryczek**

Königstr. 26 · 31167 Bockenheim · ☎ 05067-2492250

Malereibetrieb



**Bernd
Stryczek**

Malermeister

Martin-Luther-Straße 37 - 31167 Bockenheim
Telefon 05067/69120 - Fax 05067/698680

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

Bericht der 1. Vorsitzenden

Liebe Poseidonen,

das Jahr 2014 geht dem Ende entgegen und die meisten von uns freuen sich auf die besinnliche Zeit. Kerzenschein, die selbstgebackenen Kekse, kleine Bastelarbeiten und der Duft von leckerem Tee begleiten uns. Jetzt können wir das vergangene Jahr Revue passieren lassen.

80 Jahre SV Poseidon Bockenem, ein Anlass zur Freude und für mich einer mal wieder die Fotos von 1934 anzuschauen. Auf die Badeanstalt war man damals sicherlich so stolz, wie wir es heute auf unser schönes, wohltemperiertes Schwimmbad sind. In der Kindheit machte es uns nichts aus ins kalte Wasser zu springen oder morgens auch mal beim Schwimmen auf eine Maus im Wasser zu treffen. Das geflieste, beheizte Becken war dann schon Luxus. Ich verbrachte genau wie mein Sohn viel Zeit im Schwimmbad. Ohne das Bad und den Verein wäre unser Leben um vieles ärmer. Nicht die großen Dinge sind wichtig, sondern die Begegnung mit anderen Menschen, Freundschaften, Erlebnisse an die wir uns gern erinnern, die sportlichen Aktivitäten.

So war auch das Schwimmfest wieder eine gelungene Veranstaltung. Super Wetter, gute Organisation, viele Teilnehmer, tolle Verpflegung der Aktiven und viele persönliche Bestzeiten durch das schnelle Bockenemer Wasser. Auch im nächsten Jahr wird im Juli wieder ein Schwimmfest stattfinden.

Die Trainingsabende und auch die angebotenen Kurse waren gut besucht. Die Gruppe „Fit durchs Jahr“, sowie die Wasserballer hatten ein gutes Jahr. Wieder gab es eine Ferienpassaktion und erfolgreiche „Lange Nacht“, diesmal mit dem neuen Vorsitzenden des Stadtbadfördervereins Olaf Kempe. Wir hoffen auf eine gute Zusammenarbeit und können sicherlich mit der vergangenen Saison und allen Aktivitäten zufrieden sein.

Die nächste Schwimmgeneration bei Familie Schütte steht schon in den Startlöchern. Herzlichen Glückwunsch zum Babywannenschwimmer Max.

Bedanken möchte ich mich bei Antje Kölle, die, auch wenn sie ihr Traineramt aus persönlichen Gründen nicht wie geplant ausüben konnte, Engagement gezeigt hat. Ohne ehrenamtliche Tätigkeit gibt es keine Vereinsarbeit. So wäre es wünschenswert, wenn sich noch Eltern dazu entschließen könnten, eine Kampfrichter- oder Trainertätigkeit zu übernehmen.

Ein „herzliches Dankeschön“ sage ich allen, die uns auch in diesem Jahr unterstützt haben und wünsche allen Mitgliedern eine besinnliche Advents- und Weihnachtszeit ohne allzu viel Hektik, ein gesundes, glückliches neues Jahr 2015. Den Wunschzettel für den Weihnachtsmann bitte nicht vergessen. Den Aktiven wünsche ich weiterhin Spaß am Schwimmen und sportliche Erfolge für das kommende Jahr.

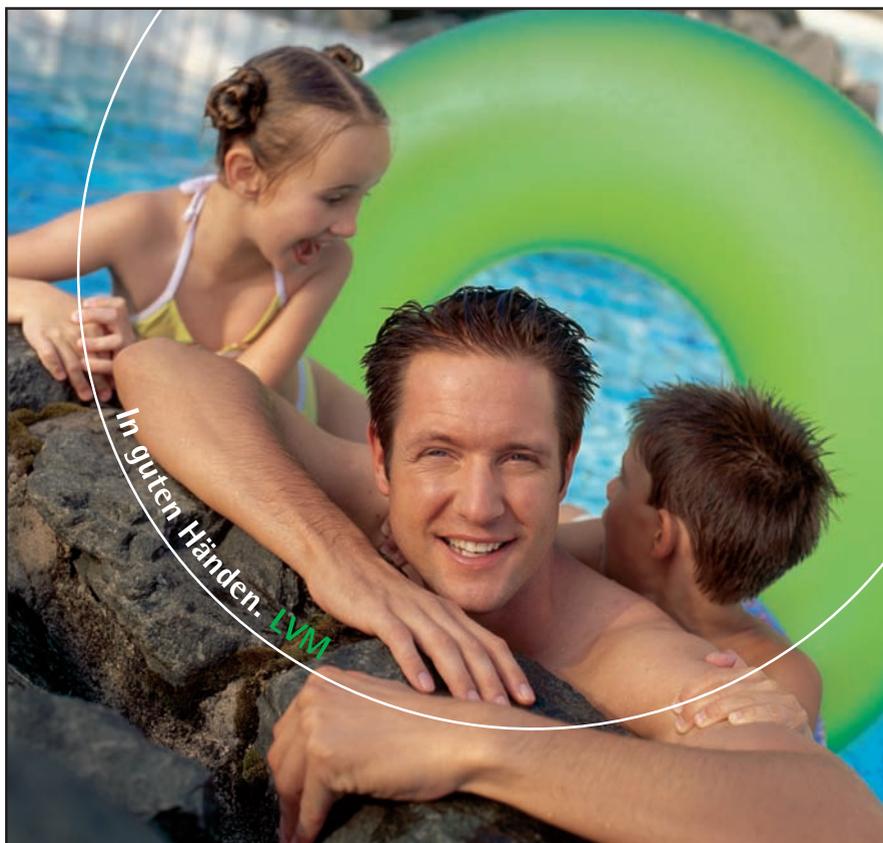
Beenden möchte ich meinen Text mit einem Gedicht von Wilhelm Busch:

„Zu Neujahr“

Will das Glück nach seinem Sinn	Jede Gabe sei begrüßt
Dir was Gutes schenken	Doch vor allen Dingen;
Sage Danke und nimm es hin	Das, worum du dich bemüßt,
Ohne viel Bedenken.	Möge dir gelingen.

Eure **Karin Schaper**

- Vorsitzende -



Ihre Partner für Versicherungen, Vorsorge und Vermögensplanung

Die LVM-Servicebüros beraten Sie gern:

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

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

LVM
VERSICHERUNG

Bericht der stellv. Vorsitzenden

Nachdem ich kommissarisch für 1 Jahr bereits den Posten als stellvertretende Vorsitzende innehatte, bin ich bei der Jahreshauptversammlung am 25. April 2014 für weitere 2 Jahre für dieses Vorstandsamt gewählt worden.

Wie auch schon im Vorjahr gab es für mich als „Stellvertreterin“ nicht viel zu tun und ich konnte mich deshalb wieder aktiv am Beckenrand bei diversen Kursen „austoben“. Die Aquafitnesskurse, der Schwimmtechnikkurs für Erwachsene und die diversen Schwimmkurse haben mir wieder viel Spaß gemacht. Bei den Schwimmkursen hatte ich im vergangenen Sommer tatkräftige Unterstützung von der Hildesheimerin Christa Simmen.

Die Zusammenarbeit mit den Vorstandskollegen/innen klappt, auch wenn es mal die eine oder andere Meinungsverschiedenheit gibt, sehr gut.

In den Sommermonaten gibt es oft den „kurzen Dienstweg“ - man trifft sich regelmäßig im Stadtbad und aktuelle Vorkommnisse können somit immer schnell gelöst werden.

Ein herzliches Dankeschön an meine Vorstandskollegen/innen und natürlich an das Trainerteam Inga, Alrun und Antje sowie die Kampfrichter und Eltern.

Es war wieder ein erfolgreicher Sommer!

Ich möchte mich an dieser Stelle aber auch noch einmal bei dem tollen Stadtbad Team, den Schwimm-Meistern und dem Kassenpersonal bedanken, die immer ein offenes Ohr für uns hatten!

Ich könnte hier noch einiges mehr aufführen, aber an anderer Stelle wird in diesen „Club Nachrichten“ sicher ausführlich berichtet.

Marlene Fahnemann



*Tierfreund
Bockenem*

- Eisenwaren
- Blumenerde
- Pflanzenschutzmittel
- Rasensaat
- Rasendünger
- Futtermittel von A bis Z
- ... und vieles mehr!

Steintorstraße 6
31167 Bockenem

Telefon: 0 50 67 - 91 78 333

Mail: tierfreund-bockenem@t-online.de

Bericht der Kassenwartin

Das Jahr 2014 stand für unseren SV Poseidon wieder ganz unter dem Motto „**Aktivität**“ und auf die können wir seit nunmehr 80 Jahren zurückblicken!!!

So konnten wir uns ab der Saisonöffnung im Bockenemer Freibad wieder über sehr gut besuchte Trainingseinheiten freuen.

Das Angebot ging von Schwimmtraining für Kinder und Jugendliche, bis hin zu Aquafitness im Flach- und Tiefwasser in Form eines Kursangebotes. Aber auch unser Schwimmtechniktraining für Erwachsene erfreute sich immer größerer Beliebtheit. Hinzu kam der von Marlene Fahnemann und Christa Simmen angebotene Schwimmkurs, die Wassergewöhnung für Kindergartenkinder in Kooperation mit dem LSN und der Bürgerstiftung Bockenem, die Ferienpassaktion und nicht zu vergessen unser eigenes Einladungsschwimmfest mit 18 auswärtigen Vereinen und fast 1000!!! Einzelstarts.

Ich denke, mit der Präsenz und dem Angebot sind wir auch ein guter Werbeträger für das Bockenemer Stadtbad. An dieser Stelle ein Dankeschön an die Stadt Bockenem und das Stadtbadteam für die gute Zusammenarbeit.

Als Ergebnis unseres Engagements werden wir mit einer stabilen Mitgliederzahl belohnt. Schaut man sich die LSB-Statistik im Fachbereich Schwimmen einmal genauer an, so kann man feststellen, dass die Mitgliederzahlen im Landesverband rückläufig (61.634 -> 57.653) sind und auch die Anzahl der Sparten/Abteilungen „Schwimmen“ (347 -> 317) in den Vereinen deutlich weniger werden..

Schwimmen ist weiterhin eher eine Randsportart. Aber, der Schwimmverband stellt den neunt-größten Verband mit den meisten weiblichen Mitgliedern! Diese Zahlen sind sicherlich auch mal interessant und lassen beurteilen, dass wir mit unserem Angebot, unserer Übungsleiterausbildung und unserem Engagement auf dem richtigen Weg sind. Wir haben aktuell vier ausgebildete Übungsleiterinnen im aktiven Einsatz, die im Besitz einer C-Trainer-Lizenz sind, so dass eine fachlich fundierte Betreuung gewährleistet ist.

Wir können zum Glück auch das Jahr 2014 mit einer ausgeglichenen Kassenlage abschließen und weiterhin positiv in die Zukunft blicken.

Danken möchte ich an dieser Stelle meinen Vorstandsmitgliedern, den Übungsleitern, allen Aktiven, Eltern und fördernden Mitgliedern, die zu einem funktionierenden Vereinsleben beigetragen haben.

Zu guter Letzt ein großer Dank an unsere Anzeigenkunden unserer diesjährigen Vereinszeitung und Herrn Norbert Böttinger und seinem Team, die alle zusammen ein Erscheinen dieser Zeitung erst möglich gemacht haben.

Eine schöne Weihnachtszeit und alle Gute für 2015.

Bleiben Sie uns treu!

Ihre **Anke Niepel**

Hinweis der Kassenwartin

Zum 01. Februar 2014 wurden die nationalen Zahlverfahren (Überweisung und Lastschrift) zugunsten der europaweiten SEPA-Zahlverfahren abgeschaltet.

Dieses erforderte auch für uns als Schwimmverein eine Reihe von Anpassungen in unserem Zahlungsverkehr.

Uns betrafen diese Änderungen besonders beim Einzug unserer Mitgliederbeiträge. Im Hinblick auf die Veränderungen wurden bestehende Einzugsermächtigungen seit dem 01.07.2013 in sogenannte SEPA-Basis-Mandate umgewandelt.

Unsere **Gläubiger-CI** lautet: **DE10ZZZ0000100960**

Als Mandatsreferenz werden wir künftig Ihre Mitgliedsnummer verwenden.

Die Mitgliedsbeiträge werden am **01. April** und am **01. Oktober** eines jeden Jahres eingezogen.



büma-service

Schreibwaren • Bürobedarf • Bücher

- ★ Schulranzen der Marken Scout, Mc Neill, Sammies
- ★ Schulbedarf
- ★ Schulrucksäcke von 4You und Take it easy
- ★ Bücher
- ★ Schulbuchbestellung für alle Schulen



24 Std. Buchbestellservice
VERSANDKOSTENFREI!

Inh. Torsten Wundenberg
Königstraße 17 31167 Bockenem
Tel.: 05067/3598



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

Wann ist ein Geldinstitut gut für die Region Hildesheim?

Wenn es nicht nur in Geldanlagen investiert, sondern auch in ein breites Sportangebot.

Sind Sie auch dabei beim größten Volkslauf der Region, dem Wedekindlauf? Oder fiebern Sie mit bei einem spannenden Spiel unserer Handballer in der Sparkassen-Arena? Sport ist ein wichtiges Bindeglied der Gesellschaft. Deshalb zeigen wir Profil und fördern Breiten- und Spitzensport ebenso wie die wichtige Nachwuchsarbeit. Ein breites Sportangebot erhöht den Freizeitwert unserer Region und fördert Gesundheit und Gemeinschaftsgefühl. **Sparkasse Hildesheim. Fair. Menschlich. Nah.**

 Sparkasse
Hildesheim

Sparkasse. Gut für die Region.

Bericht des Sportlichen Leiters

Liebe Vereinsmitglieder, liebe aktive Schwimmerinnen und Schwimmer!

Mit dem Jahresende 2014 kann ich auf eine **15**jährige Tätigkeit als Sportlicher Leiter zurückblicken. Fast täglich habe ich Tätigkeiten in diesem Amt zu erledigen. Schon vor Beginn eines neuen Jahres werden von mir die Termine für das Schwimmtraining im „**Aquatic**“ in Goslar und die von uns zu besuchenden Schwimmfeste festgelegt. Für die Eltern unserer Aktiven werden dann die Terminlisten der Schwimmfeste bis zur Freiluftsaison, sowie die Fahrerlisten der „Trainings-Wintersaison“ erstellt und bei der Weihnachtsfeier der Kinder verteilt. Dann ist das Jahr für mich abgeschlossen und bis zum Erstellen der Meldungen für das erste Schwimmfest im neuen Jahr, was meistens Anfang Februar stattfindet, habe ich etwas Ruhe. In dieser Zeit fertige ich die „**Einladung**“ und „**Ausschreibung**“ zu unserem „**Poseidon-Schwimmfest**“ an und stelle bei der Stadt Bockenem den Antrag „**zur Durchführung einer Schwimmveranstaltung**“. Wenn die Genehmigung dazu eingeht, wird diese beim **Deutschen-Schwimm-Verband** eingereicht und in deren Veranstaltungskalender veröffentlicht. Nun kann ich unsere Ausschreibung an die Schwimmwarte anderer Vereine verschicken, damit Sie unser Schwimmfest mit in Ihre Planung aufnehmen. Damit habe ich die vorerst wichtigste Aufgabe erledigt und kann mich so auf die normalen Tätigkeiten des Sportlichen Leiters im Poseidon konzentrieren.

Unser diesjähriges Training startete am 08. Januar mit dem Trockentraining in der Grundschul-Sporthalle und am 10. Januar mit dem Schwimmtraining in Goslar.

Bestens auf die Saison vorbereitet öffnete das Stadtbad am 01. Mai und so konnten auch wir umgehend unsere „**Freiluftsaison**“ eröffnen. Montags, mittwochs und freitags war „**Poseidon-Tag**“! Während der Sommersaison haben 36 Kinder (durchschnittlich 17) an unseren 43 Trainingstagen im gut temperierten Schwimmerbecken trainiert. Die Beteiligung am Training war, obwohl in Brasilien die Fußball-WM stattfand, sehr gut. Nur einmal haben wir für das Viertelfinalspiel Deutschland – Frankreich (1:0) das Training ausfallen lassen.

Unsere aktiven Schwimmerinnen und Schwimmer haben an **14 Vergleichswettkämpfen**, an den **Kreismeisterschaften** und am **Masterschwimmfest „Hildesheimer Rose“** teilgenommen. Bei insgesamt **353** Starts wurden **195** persönliche Bestzeiten erzielt.

Vielen wird unser Schwimmfest im Stadtbad in Erinnerung bleiben. Erstmals legte ich den Wettkampftermin vor die großen Ferien, da diese bis weit in den September gingen. Bei einem bis dahin durchwachsenen Sommer hoffte ich mit dem **20. Juli** den richtigen Tag für uns gefunden zu haben. Mit den steigenden Meldezahlen der Vereine stiegen dann auch die Außentemperaturen. So konnten wir bei unserem „**Poseidon-Schwimmfest**“ mit **19** Vereinen, **302** Teilnehmern, **1005** Einzel- und **26** Staffelstarts nicht nur hier einen Rekord vermelden, sondern auch bei der Luft-Temperatur mit tropischen **32 Grad**.

Bei allen Helfern, die dazu beigetragen haben, dass die Veranstaltung wieder reibungslos über die Bühne ging, möchte ich mich recht herzlich bedanken.

Danken möchte ich auch unseren beiden Trainerinnen Inga und Alrun für Ihre gute Trainerarbeit, sowohl im „Trockenen“ als auch am Beckenrand.

Leider musste Antje Ihre Übungsleitertätigkeit vorübergehend ruhen lassen.

Unseren Kampfrichtern Astrid, Wilhelm und Wolfgang vielen Dank für die Unterstützung bei den Schwimmwettkämpfen!

Euer **Nobbi**

Bericht des Wasserballwarts

Die Saison 2013/14 liegt hinter uns. Es gab eine sehr erfolgreiche Hinrunde und leider eine weniger gute Rückrunde. Der gute Start war in erster Linie Thomas Kreuz zu verdanken, der uns seit Oktober 2013 per Zweitstartrecht unterstützt. Thomas spielt beim SC Stolberg in der Oberliga NRW. In einigen Spielen konnten wir darüber hinaus noch auf Stefan Wehden zurückgreifen, der mit Erststartrecht für den SC Delphin Hamburg spielt.

Unsere Konkurrenz in der Bezirksoberliga Braunschweig ist z.T. in einer ähnlichen Situation. Die Teams aus Wittingen und Göttingen sind auch dauerhaft auf „Leihspieler“ aus anderen Vereinen angewiesen um spielfähig zu bleiben.

Zu den konkreten Ergebnissen:

Der SV Union Seesen 03 erreichte erstmals das Endspiel um den Bezirkspokal durch einen knappen 11:10 Sieg gegen Wittingen in der ersten Runde und einem anschließenden Freilos. Im Endspiel gegen Eintracht Braunschweig II auf dem großen Spielfeld des Heidbergbads gab es dann leider eine deutliche Niederlage. Bei den Punktspielen gab es einen überzeugenden Sieg gegen Wittingen (12:5) und ein überraschendes 10:10 auswärts im Unibad Göttingen. Leider verhinderte dort ein Eigentor von Spielertrainer Bernd Cranen kurz vor Schluss den möglichen Sieg. Einen sensationellen 12:8 Sieg gegen Eintracht Braunschweig II gab es in der heimischen Sehusa-Wasserwelt.

Es war die einzige Niederlage der Braunschweiger Eintracht in der abgelaufenen Saison und deren erste Punktspielniederlage seit 2011.

Doch der erfolgreiche Saisonstart setzte sich leider nicht fort. Die anderen Teams sind stärker geworden. Gegen WBV Kassel 82 hatten wir auf einen Sieg gehofft. Doch die Kasseler haben enormen Zulauf durch Studenten und traten in einer deutlich stärkeren Besetzung an als bisher. Sowohl im Hinspiel, als auch im Rückspiel im beeindruckenden neuen Auebad in Kassel, gab es keine Punkte für Union Seesen. Ebenso gegen Germania Braunschweig, die inzwischen personell auch wieder sehr gut aufgestellt sind.

In der Sommerrunde machte sich bemerkbar, dass das gemeinsame Training in Bockenem nicht immer gut frequentiert war. Zum einen wollten wir auf das obligatorische Beachvolleyballspiel nicht verzichten, zum anderen fehlte zum Einstudieren von Spielzügen oder Taktik dann oft die ausreichende Anzahl an Trainingsteilnehmern.

Da die meisten Spieler viele berufliche Verpflichtungen haben ist es eine tolle Leistung, dass es uns überhaupt bis zum heutigen Tag gelungen ist, den Spielbetrieb aufrecht zu erhalten. Jens Paulus sei hier beispielhaft erwähnt, der trotz häufiger Dienstreisen nach Moskau noch mal eben das anstehende Punktspiel absolvierte, ehe er zum Flughafen eilte.

Das letzte Punktspiel gegen Wittingen fiel leider dem Spielermangel zum Opfer, ein Alternativtermin kam nach den Sommerferien nicht mehr zustande und die Partie wurde mit 0:2 Punkten und 0:10 Toren gegen uns gewertet. Dadurch zog Wittingen in der Tabelle noch an Union Seesen vorbei. Wittingen hat vier von sechs Punkten durch Spielausfälle am grünen Tisch gewonnen.

Tabelle 2013/14

Platz	Mannschaft	S	Tore		Punkte	
1.	Eintracht Braunschweig II	10	144	68	17	3
2.	WBV 82 Kassel	10	92	63	11	9
3.	WSG Germania Braunschweig	10	88	77	11	9
4.	ASC Göttingen	10	84	76	10	10
5.	VfL Wittingen	10	57	118	6	14
6.	SV Union 03 Seesen	10	56	121	5	15

In der Saison 2014/2015 wird es ganz schwer, weil Thomas Kraus im April nicht mehr zur Verfügung stehen wird. Wir müssen schauen, wie lange es noch gelingt unseren Sport in Seesen und Bockenem am Leben zu erhalten.



Aus dem **SV Poseidon Bockenem** waren folgende Wasserballer aktiv: Hans-H. Schrader, Holger Kleimann, Stefan Schrader, Michael Kirchmann und Marc Wiesenmüller.

Hans-H. Schrader

Holger **Kleimann**
[Steuerberater]

Fon 0 50 67. 6 92 42

Fax 0 50 67. 24 69 18

h.kleimann@stb-kleimann.de

Professor-Martini-Straße 31

31167 Bockenem

Bericht der Lehrgangswartin

Als Lehrgangswartin bin ich zuständig für die Aus- und Weiterbildung unserer Trainer, Übungsleiter und Kampfrichter.

Auch in diesem Jahr wurden zahlreiche Angebote zur Aus- und Fortbildung genutzt.

Zurzeit besucht Inga Friedhoff verschiedene Lehrgänge um die Trainerlizenz zu erwerben.

Voraussetzungen dafür sind: Mindestalter 16 Jahre, Erste Hilfe (16 Std.), DLRG-Bronze, Trainerassistent Teil 1+2, Kampfrichter (nur für C-Trainer Schwimmen), Aufbaulehrgang A+B und der Abschlusslehrgang Trainer C.

Die nächsten Termine für das Jahr 2015 sind:

Trainerassistent Teil 1a in Hildesheim vom 18.04.15 – 19.04.15

Teil 1b in Hildesheim vom 30.05.15 – 31.05.15

Aufbaulehrgang Teil III a in Hannover vom 09.10.15 – 11.10.15

Teil III b in Hannover vom 16.10.15 – 18.10.15

Abschlusslehrgang Trainer C Schwimmen vom 19.10.15 – 23.10.15

Abschlusslehrgang Trainer C Breitensport für Kinder und Jugendliche vom 26.10.15 – 30.10.15

Anke Niepel und ich haben die C-Trainer-Lizenz für Breitensport. Die Lizenz hat eine Gültigkeitsdauer von 4 Jahren. Innerhalb dieser Zeit müssen Anke und ich regelmäßig Fortbildungen besuchen, damit unsere Lizenz verlängert wird. Und das ist auch gut so. Viele neue Anregungen und Veränderungen kommen so unseren sportbegeisterten Mitgliedern zu Gute.

Hier seien nur ein paar wenige Fortbildungen genannt:

„Trend Event für Gesundheit und Fitness“,

„Dieser Rhythmus geht ins Blut - Zumba“ und

„Effektives Workout mit Kurzhanteln“.

Unser Verein benötigt dringend Kampfrichter!

Voraussetzungen hierfür sind: Mitgliedschaft in einem Verein und das Mindestalter von 14 Jahren.

Auf der nächsten Seite stehen die Aus- und Fortbildungstermine für Kampfrichter.

Wenn für Euch ein passender Termin dabei ist, meldet Euch bitte bei mir an unter der Tel.-Nr.: 5113 oder per Email: connyh@rtung-home.de.

 ... immer eine gute Idee	<ul style="list-style-type: none">✓ 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✓ Postagentur	Öffnungszeiten Laden Mo – Sa. 7.30 – 12.30 Uhr Mo – Fr. 14.30 – 18.00 Uhr
	<ul style="list-style-type: none">✓ Buchbestellung✓ Schreibwaren✓ Bürobedarf✓ Druckerpatronen✓ Fotokopien✓ Fax-Service✓ Stempel-Service  jetzt Fan auf Facebook werden: facebook.com/presse.kramm	 

Kampfrichter-Termine im BezirksSchwimmverband Hannover e.V.

Datum	KR-Maßnahme	Ort	Anmeldung ab
18. Januar 2015	KR-Fortbildung WKR/AW	Hannover	02.12.2014
20. Februar 2015	KR-Fortbildung WKR/AW	Hildesheim	07.01.2015
7./8. März 2015	KR-Ausbildung WKR	Mardorf	07.01.2015
30./31. Mai 2015	KR-Ausbildung WKR	Hildesheim	23.03.2015
4./5. Juli 2015	KR-Ausbildung WKR	Hannover	19.05.2015
11. September 2015	KR-Fortbildung WKR/AW	Nienburg	07.07.2015
26./27. September 2015	KR-Ausbildung WKR	Hannover	14.07.2015
28. November 2015	KR-Fortbildung WKR/AW	Bad Nenndorf	22.09.2015
29. November 2015	KR-Fortbildung WKR/AW	Bad Nenndorf	22.09.2015
28./29. November 2015	KR-Ausbildung WKR	Bad Nenndorf	29.09.2015
28./29. November 2015	KR-Ausbildung AW	Bad Nenndorf	29.09.2015
04. Dezember 2015	KR-Fortbildung WKR/AW	Pattensen	13.10.2015

Zurzeit haben wir mit **Wolfgang Schlüter** einen Schiedsrichter und mit **Wilhelm Friedhoff** (Lizenz gültig bis Dez. 2016), **Astrid Illers-Bruns** (Lizenz gültig bis Dez. 2016) und **Nobbi Böttinger** (Lizenz gültig bis Dez. 2015) drei Kampfrichter im Einsatz.

Für Euren unermüdlichen Einsatz gebührt Euch an dieser Stelle ein ganz dickes „Danke schön“!!!!

Jugendliche, die an einer Freizeit 2015 interessiert sind, finden bereits die Termine im Internet unter www.sportjugend-hildesheim.de.

Einen weiteren wichtigen Termin sollte man sich schon mal vormerken:

VOLKSWANDERTAG 2015

Seit 1990 wird diese Veranstaltung des Breitensports vom Kreissportbund Hildesheim und dem Turnkreis Hildesheim-Alfeld initiiert. Über 22 000 Menschen haben seither an dieser Veranstaltung teilgenommen. Der Volkswandertag findet jeweils am 3. Sonntag im Oktober statt, also am 18.10.2015. Ausrichter ist der DSC Duingen. Der SV Poseidon hat schon oft an diesem Wandertag teilgenommen.

Vielleicht findet sich ja auch 2015 wieder mal ein „starkes Team“.

Für 2015 wünsche ich allen Vereinsmitgliedern viel Erfolg und Spaß bei ihren sportlichen und geselligen Aktivitäten.

Conny Hartung

Toto-Lotto . Geschenkartikel . Zeitungen . Tabakwaren

Karin Meyer

Bönnier Straße 14
31167 Bockenem
Telefon 0 50 67-22 68

**Hauservice**
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
- Zwischnwände aus Rigips/Fermacell einziehen

Hier stimmt der Preis und die Qualität !

Bericht aus dem Stadtbadförderverein (SFV)

Die kleinen Besucher lagen dem Stadtbadförderverein 2014 besonders am Herzen. Pünktlich zum Saisonbeginn standen verschiedene Neuanschaffungen auf der Liegewiese bereit. Als Ersatz für ein altes Holzgerät, welches aus Sicherheitsgründen abgebaut werden musste, schaffte der Stadtbadförderverein für die Kinder nun eine neue Doppelschaukel, eine Rutsche, sowie Klettergerüste (neudeutsch „Climbing Zelt“) an. Mit der neuen Beschattung für das Planschbecken ist der „hintere Bereich“ des Schwimmbades erheblich aufgewertet worden. Auch 22 Schwimmbretter, die durch die DLRG und vom SV Poseidon genutzt werden können, standen noch auf der Einkaufsliste.

Kleiner Wermutstropfen am Rande. Einer der großen Sonnenschirme wurde mutwillig beschädigt und muss nun repariert werden.

Am 14. und 21.07.2014 richtete der Stadtbadförderverein den Schulwettbewerb im Schwimmen aus. Teilnehmer waren die fünften und sechsten Klassen der Oberschule, beziehungsweise die dritten und vierten Klassen der Bockenemer Grundschule. Die Kinder mussten unterschiedliche Aufgaben bewältigen, um in den jeweiligen Jahrgängen als Sieger hervorzugehen. Streckentauchen, Ringe vom Boden holen oder auf Zeit schwimmen waren einige der Aufgaben. Am Ende gewannen von der dritten bis zur sechsten Klasse jeweils die „b-Klassen“ und konnten sich über Preise freuen. Insgesamt nahmen knapp 200 Schüler an dem gelungenen Wettbewerb teil.

Über die „**Lange Nacht**“ am 26.07.2014 muss nicht lange geredet werden. Eine tolle Nacht, Schwimmen unter Sternen, jedes Jahr aufs Neue. Vom Organisatorischen aber kein Selbstläufer. Jedes Jahr neue Ideen und Überlegungen. Schon mal für das neue Jahr vormerken. „**Lange Nacht**“ am **27.06.2015**.

Am 14.09.2014 war es dann wieder soweit. Viel zu schnell war der Sommer vorbei und zum Abschwimmen wurde durch den Stadtbadförderverein ein Kuchenbuffet angeboten. Alles selbst gebacken von den Mitgliedern und den Frühschwimmern. Danke für die Spenden. Auch die DLRG war mit von der Partie und bot neben Wasserspielen Getränke und Leckeres vom Grill an.

Was ist im Winter zu tun? Der Sand der Beachvolleyballanlage wird erneuert und die Aushangtafel im Eingangsbereich wird „aufgefrischt“. Ein großes Luftbild vom Freibad soll insbesondere auswärtigen Besuchern die Orientierung erleichtern. Rechtzeitig zur Saison 2015 wird alles fertig sein.

Weitersagen:

Mitgliederversammlung am 13.04.2015, um 19.30 Uhr im Hotel Kniep-Kolle.

So, dass war es wieder einmal aus dem Stadtbadförderverein. Ohne geht es vielleicht auch, aber mit ist es vieeeel schöner.

Rainer Block



Autofix

KAROSSERIE- &
LACK-SERVICE

LACKIERARBEITEN

KAROSSERIE - VEREDELUNGEN

UNFALLINSTANDSETZUNGEN

MARIUSZ SUSKI

**SCHLANGENWEG 49
31167 BOCKENEM**

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



RM Fahrzeugtechnik

KFZ-Meisterbetrieb

Eine Werkstatt - alle Marken.
24-Stunden-Notrufservice (0 50 67) 2 47 93 60

**Schlangenweg 49
31167 Bockenem**

**Tel (05067) 24 76 60
Fax (05067) 24 93 32**

**mail@rm-fahrzeugtechnik.de
www.rm-fahrzeugtechnik.de**

„Der Weg ist das Ziel“ - eine Trainerausbildung

Ein Bericht von **Inga Friedhoff**

-letzter Teil-

In den letzten Vereinsnachrichten habe ich an dieser Stelle über den Aufbaukurs im Rahmen meiner Trainerausbildung berichtet. Der C-Trainer-Lehrgang sollte noch folgen.

Anfang November war es nun nach fast einem Jahr endlich soweit.

Mit zwei Bekannten vom SC Hellas Goslar -sie trainieren freitags in Goslar immer nach uns- machte ich mich auf den Weg zum Landessportbund nach Hannover, wo der Landesschwimmverband Niedersachsen seinen Sitz hat. Zusammen mit 18 anderen angehenden Trainern drückte ich an fünf Tagen von 9:00 bis 19:00 Uhr die Lehrgangsbank. Viele von ihnen stehen in der gleichen Funktion wie ich, als Trainer und Mama (Papa) am Beckenrand. Das Zimmer habe ich mir übrigens mit einer Übungsleiterin vom uns gut bekannten Duinger SC geteilt.

Gehörten im Aufbaulehrgang auch Wasserball, Synchronschwimmen und Turmspringen zu den Lehrinhalten, lag der Schwerpunkt dieses Mal bei den vier Grundschwimmarten, der Fehleranalyse, der Wassergewöhnung und dem Babyschwimmen, sowie der Trainingsstundengestaltung.

Jeden Tag ging es für 1½ Stunden ins Fössebad, wo das Gelernte in die Praxis umgesetzt wurde.

Am letzten Tag standen wir allerdings selbst als Trainer am Beckenrand.

Zum Bestehen des Lehrgangs gehört u.a. eine praktische Lehrprobe. Für etwa 15 Minuten musste jeder Einzelne einen Teil der Gruppe nach einem vorher ausgearbeiteten Trainingsplan unterweisen. Alle haben gut mit gemacht und alle von uns haben die praktische Lehrprobe bestanden. 😊

Die praktische Lehrprobe stellt aber, wie erwähnt, nur einen Teil der Prüfung dar. Und so bekamen wir zum Abschied des Lehrganges noch ein paar Prüfungsfragen mit auf den Heimweg, ☹️ die innerhalb von 10 Tagen zu beantworten waren. Also setzte ich mich an den kommenden Abenden an meinen Computer, um die 6 Fragen zu beantworten. Die Unterlagen liegen nun in Hannover bei der Lehrgangswartin zur Durchsicht. Auf das Ergebnis werden wir allerdings wohl noch bis Weihnachten warten müssen, weil parallel zum „C-Trainer Breitensport Kinder und Jugendliche“ auch der „C-Trainer Leistungssport“ Lehrgang stattgefunden hat. Also heißt es noch ein bisschen mitfiebern und Daumen drücken.

Zusammenfassend bleibt zu sagen, dass der Lehrgang trotz allen Aufwandes Spaß gemacht hat und gelernt habe ich natürlich auch etwas. Was, das werden „meine“ Kinder in den nächsten Trainingsstunden merken. 😊

Es wäre schön, wenn sie auch im nächsten Jahr immer alle so zahlreich erscheinen und mit so viel Elan und Spaß beim Training sind wie in diesem Jahr.

Ich freue mich darauf!

Berichte aus den Schwimmgruppen



Schon ist unser 2tes Jahr vorbei und wir sind positiv überrascht, dass wir an den Trainingstagen so gute Beteiligung hatten. Selbst mittwochs beim Trockentraining sind fast immer alle da, ob Groß oder Klein.

Dafür möchten wir uns bei Euch bedanken!

Das Schwimmtraining geht über eine Stunde, wo wir verschiedene Trainingstechniken trainieren. Auch die Kleinen lernen von Anfang an verschiedene Schwimmmarten (Rücken und Kraul) und das Spielen im Wasser wird auch nicht vergessen. Bei unseren Größeren sieht das Training schon ein bisschen anders aus. Es werden verschiedene Übungen zur Verbesserung der Technik, sowie der Ausdauer vorgegeben. Da kommen schon einige Bahnen zusammen.

Das Resultat daraus: Wir haben gemeinsam viel Neues gelernt und es wurden tolle neue Bestzeiten geschwommen. Auch unsere Kleinsten konnten schon bei Schwimmfesten ihr Können zeigen.

Uns macht das Training sehr viel Spaß und wir hoffen, dass Ihr auch im kommenden Jahr wieder so fleißig dabei seid.

Alrun und Inga

Alles rund um Haus und Garten

Rasenmäher	Hochdruckreiniger	Gartengeräte	Kupferrohre
Rasentraktoren	Rasentrimmer	Blumenerde	und Lötfittinge
Motorsensen	Motorhacken	Pflanzenschutz	KG & HT Rohre
Motorsägen	Balkenmäher	Lichtelemente	Duschwannen
Vertikutierer	Akku-Grasscheren	Rindenmulch	Badewannen
Heckenscheren	Gartenhäcksler	Blumentöpfe	Waschbecken
Laubsauger	Einachsschlepper	Dünger Kalk	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

Berichte aus den Schwimmgruppen

Fasching 2014

Unsere Faschingsfeier fand am Mittwoch vor Rosenmontag statt. Alle kamen verkleidet. Es gab Hexen, Gespenster, Pippi-Langstrümpfe, Fußballer, Piraten und Vampire. Wir sind als Hexe und Fußballer gegangen. Alrun war als großer grüner Frosch verkleidet und Inga als Piratenbraut.



Wir haben Stopptanz und viele andere Spiele zur Musik gemacht. Zum Schluss gab es für alle noch Berliner, Laugenstangen und etwas zu trinken. Wir hatten viel Spaß.

Johanna und Christian

Berichte aus den Schwimmgruppen

Anschwimmen am 09. Mai 2014

Die Saison dieses Jahr begann mit dem „LOS!“ von Nobby, bei dem wir alle ins Wasser gesprungen sind. Dann zog plötzlich ein Gewitter mit Regen und sogar Blitzen auf. Wir grillten dann alle gemeinsam im Vereinsheim und freuten uns auf eine gute neue Saison.

Berichtet von: **Lena** und **Claas**



Alles unter einem Dach

Petra's
Schmuckwelt



31167 Bockenheim
Bönnier Straße 4

Tel. 05067698485

mail. Petraschmuckwelt
@Treenet.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. Schlüssell

Schlüsseldienst
Sander

Notöffnungen
01733751177

Herzlichen Glückwunsch!



**Wir gratulieren unserem Vereinsmitglied
Katharina Schütte zur Hochzeit und zu Max,
unserem jüngsten Schwimmnachwuchs!**



Milena Reinert ist **Schwimmer des Jahres** 2013!
Wer wird es denn wohl in diesem Jahr??



Fasching! Eine bunte Sportgruppe beim Trockentraining.



Nicht nur mit neuen **Cocktails** , sondern auch mit der Hutmode kreierte die Gruppe **Fit durchs Jahr** bei der „**Langen Nacht**“ einen neuen Trend!



Beste Stimmung herrschte auf unserem **POSEIDON-FESTWAGEN** beim Feuerwehrumzug durch Bockenems Straßen.

DAS WAR DAS JAHR 2014



Berichte aus den Schwimmgruppen

Training bei Inga

Bei jedem Training werden wir immer von Inga gefordert. Beim Einschwimmen kraulen wir, schwimmen Rücken oder Schmetterling. Manchmal nutzen wir Flossen oder auch Bretter. Jedes Training ist anstrengend und Inga überlegt sich immer etwas Neues für uns. Manchmal kann sie auch richtig streng sein. Aber wir haben mit ihr immer Spaß :-). Am Schönsten ist nach Trainingsende die warme Dusche.

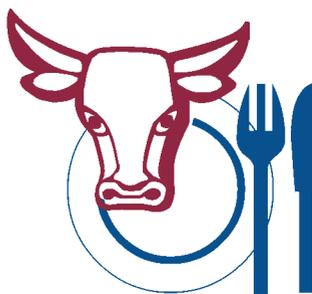
Nils Rohmann, 12 Jahre

Das Training bei Inga macht uns allen Spaß. Wenn es uns dann doch mal zu anstrengend wird, dann schwimmen wir auch mal etwas langsamer und unterhalten uns auch manchmal ;). Am meisten Spaß bei Ingas Training macht mir, wenn wir Langstreckenschwimmen machen. Da kann man sich so richtig auspowern. Das einzig doofe am Training ist, wenn wir uns im Sommer die Bahn mit den „Kleineren“ teilen müssen. Das ist dann immer so voll und man kann nicht vernünftig schwimmen.

Marius Wegner

**Fleischerei
Partyservice**

Lars Bode



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

Berichte aus den Schwimmgruppen

Training bei Alrun

Mir macht das Training bei Alrun echt Spaß! Zwischen den 10 Bahnen Warmschwimmen am Anfang (was auch gern weniger sein dürfte! Grins!) und der Entspannung im kleinen Becken am Ende (was auch gern mehr sein dürfte! Grins!) mag ich besonders das Brustschwimmen und Alruns nette Art!

Ein Bericht von: **Constantin**, 9 Jahre

Das Training bei Alrun ist oft anstrengend. Es macht jedoch immer Spaß. Wir müssen uns 10 Bahnen einschwimmen. Danach schwimmen wir Kraul oder üben mit Brettern. Zum Schluss dürfen wir in das kleine Becken gehen und spielen.

Eure **Sara Rohmann**, 10 Jahre

Wenn Sie beim Sehen ins Schwimmen kommen:

 **OPTIKER** *Uthoff*

**Sehnot
muss nicht sein.**



Die Sehberatung bei Ihrem

Augenoptiker ist in Sichtweite.

**BRILLEN
HÖRGERÄTE**

Bönnier Str. 31
31167 Bockenheim
Tel. 05067/2359

Parkmöglichkeiten
in nächster Nähe

Berichte aus den Schwimmgruppen

Das Trockentraining

Es berichtet: **Emely**

Das Trockentraining bei Inga und Alrun beginnt immer mit „Zombieball“ zum Aufwärmen. Dann machen wir entweder Zirkeltraining, Start- und Laufübungen oder andere Sportübungen wie z.B.: Dehnübungen, Gleichgewichtsübungen, Bauch-Beine-Po oder Steppen.

Es ist zwar manchmal sehr anstrengend, macht aber trotzdem sehr viel Spaß!

Wenn jemand aus der Gruppe Geburtstag hat, darf sich derjenige ein Spiel aussuchen.

Am Ende der Stunde sind wir alle kaputt und ausgepowert!



Kreismeisterschaften

In diesem Jahr waren die Kreismeisterschaften am 02.03.2014 in Alfeld. Um daran teilzunehmen muss man Pflichtzeiten erreichen. Das haben die meisten geschafft. Die Jüngeren schwammen zuerst. Dann war ich an der Reihe. Ich war ganz schön aufgeregt. Dennoch hat alles gut geklappt. Einmal wurde ich sogar **Kreismeisterin**.

Ich hatte sehr viel Spaß und hoffe, dass ich nächstes Jahr wieder dabei bin.

Alina


Ulrich Bork
RAUM AUSSTATTUNG

31167 Bockenem

Königstraße 19

Telefon 05067-6143

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

Berichte aus den Schwimmgruppen

Mein 1. Schwimmfest in Osterode

Geschrieben von: **Jona Mosig**

Gestern habe ich beim Schwimmtraining in Goslar extra den Startsprung geübt, damit ich das heute am 15.11. bei meinem 1. Wettkampf hinbekomme.

Ich war sehr aufgeregt und habe kurz vorher mit Nobbi nochmal das Anschlagen mit **BEIDEN** Händen geübt.

Als es dann losging hat alles super geklappt und ich bin Zweiter geworden :-)

Ich freue mich schon auf das nächste Mal.



Mein erstes Schwimmfest

Ich war ganz schön aufgeregt. Zum ersten Mal bin ich vor Publikum und mit anderen um die Wette geschwommen. Es hat mir Spaß gemacht. In **Bockenem** bin ich die 25 Meter zwar mehr unter als über Wasser geschwommen, aber ich war ganz zufrieden. Ich habe den ersten Platz in meinem Jahrgang erreicht. Aber das ist egal, dabei sein ist alles und es gab für alle einen Preis und eine Urkunde.

Jonas, 5 Jahre

Mein erstes Schwimmfest (Bockenem, 20.07.2014)

Nachdem ich gerade erst mit dem Schwimmtraining begonnen hatte, durfte ich gleich an unserem eigenen Schwimmfest in **Bockenem** teilnehmen. Bei schönstem Wetter verbrachte ich einen tollen Tag mit meinen Vereinskameraden im Bad.

Marc

Berichte aus den Schwimmgruppen

Von der **Ferienpassaktion** des **SV Poseidon** berichtet: **Felix Kölle**

In den Sommerferien habe ich bei der

Ferienpassaktion „Schwimmen, Tauchen, Springen“

von Poseidon mitgemacht.

Nobbi hat mit uns viele kleine Wettkämpfe im Wasser durchgeführt: wer am weitesten tauchen konnte, Wettschwimmen, Turmspringen und Ringe holen. Dabei konnte jeder Punkte sammeln. Es hat mir viel Spaß gemacht und alle bekamen hinterher eine Urkunde und eine süße Tüte.



Wir waren ein paar Tage später sogar auf einem Foto in der Zeitung zu sehen.

Abschwimmen

Wir konnten auf eine erfolgreiche Saison zurückschauen und das letzte Mal in diesem Jahr ins Wasser springen. Dabei wurden Fotos für unsere Homepage geschossen.

Der Abschluss der Saison war ein nettes Grillen im Vereinsheim.

Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr, wenn wir wieder mit einem „**LOS!**“ in die neue Saison starten!

Lena und Claas

Fit durchs Jahr



*Ihr Treffpunkt für
Naturheilkunde...*



Amberggau-Apotheke

ZERTIFIZIERT FÜR HOMÖOPATHIE
UND NATURHEILKUNDE



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

Bericht der Sportgruppe „Fit durchs Jahr“

Wir starteten das Sportjahr 2014 am 8. Januar in der Grundschulturnhalle mit einem vielseitigen Programm. So feilten wir mit motivierender Musik und verschiedenen Trainingsgeräten an unserer Fitness.

Die Osterferien nutzten wir zu einem Saunabesuch in Bad Lauterberg und versuchten uns beim Spinning im Eurofitness-Center in Bockenem. Für beide Aktivitäten gibt es gesonderte Berichte.

Die durchschnittliche Trainingsbeteiligung lag in der Zeit bei 14 Teilnehmerinnen.

Der Festumzug anlässlich des Feuerwehrjubiläums am 18. Mai ließ uns zusätzlich zur Hochform auflaufen. So schmückten wir mit viel Engagement unseren wunderschönen Festwagen, mit dem uns Jörg Spörri und Henning Matthies am Tag des Umzugs gut durch Bockenems Straßen fuhren. Vielen Dank dafür!

Am 28. Mai begann unsere Saison „Aquafitness im Tiefwasser“. Das Training fand auch in diesem Jahr in Form eines Kurses statt, der für jeden offen war. Das Angebot war durchgängig bis zum 10. September nutzbar. In diesem Jahr machte das Training besonders viel Spaß, da wir uns im angenehm warmen Wasser bewegen konnten. Bei dem sehr durchwachsenen Sommer war das Wasser manchmal doppelt so warm wie die Außentemperatur. Im Durchschnitt waren es 16 Teilnehmer/innen und damit eine sehr gute Beteiligung. Wobei der Anteil an Nicht-Vereinsmitgliedern gern mehr werden kann.

Am 21. Juni fand unsere diesjährige Frühjahrswanderung statt. Hierzu gibt es einen extra Bericht.

Die einzige „Lange Nacht“ fand am 26. Juli im Bockenemer Freibad statt. Wir unterstützten die Veranstaltung mit unserer traditionellen Cocktailbar, an der auch unsere neuen Cocktailkreationen wieder ihre Liebhaber fanden.

Über das Jahr verteilt nahm Anne Schnieder-Böttinger im Namen des SV Poseidon Bockenem auch wieder sehr erfolgreich an verschiedenen Laufveranstaltungen im Landkreis Hildesheim im Rahmen des Laufpasses teil.

Seit dem 17. September sind wir wieder mittwochs ab 19 Uhr in der Grundschulturnhalle anzutreffen.

Unseren Jahresabschluss bilden die Beteiligung am Bockenemer Weihnachtsdorf und unsere eigene Weihnachtsfeier im Vereinsheim mit italienischem Essen und Cocktails.

Ich wünsche uns weiterhin viel Spaß miteinander, eine gute Trainingsbeteiligung und freue mich aufs nächste Jahr.

Im Namen der Sportgruppe „**Fit durchs Jahr**“ allen Leserinnen und Lesern ein 3-faches **top fit** für **2015**.

Anke Niepel

12. Frühjahrswanderung der Gruppe „Fit durchs Jahr“

Unsere Frühjahrswanderung fand am ersten Sommertag des Jahres statt, der Himmel zeigte sich eher herbstgrau. 10 Frauen (Anke, Anne, Bianca, Conny H., Gundula, Inga, Petra, Rosi, Ulla, Verena) sammelten sich gegen 12.30 Uhr am Busbahnhof, ich - zum ersten Mal dabei - wusste nicht, was auf mich zukam.
Ziel: unbekannt!

Der Anfang gestaltete sich schon mal positiv: Rosi verteilte Sekt für alle. Dann ging es, vom Sekt beflügelt, durch Bockenem über Feldwege nach Mahlum und ab in die Feldmark zu unserem ersten Ziel: Der Hubschrauberlandeplatz von Mahlum. Meines Erachtens eine Fehlplanung, viel zu weit vom Dorf entfernt.

Weiteres Zwischenziel war eine Hütte am Waldrand zwecks Nahrungsaufnahme. Hier war Staunen angesagt, ob der vielfältigen und erlesenen Speisen, die aus den Rucksäcken hervorkamen und zu einem Wahnsinnsbuffet zusammengestellt wurden. Nach der Rast wollten die Beine nicht mehr so richtig, aber es lag noch ein gutes Stück Weg vor uns. Durch eine Wiese mit Brennesseln und 'gefährlichen' Raupen (lt. Conny), an den Bokerteichen entlang (Bianca erinnerte uns an die Leiche, die dort vor einigen Jahren aufgetaucht war), wanderten wir in den Wald Richtung 'Ohe'-Hütte, die aber unser Ziel nicht sein konnte, denn da gab es heute weder Kaffee noch Kuchen. Also weiter! Inzwischen nieselte es auch schön. Unterwegs habe ich ziemlich viel gelernt. Zum Beispiel von Verena, die von ihrer Tochter erfahren hatte, was 'posen' ist. Also musste sie uns dementsprechend organisieren (s. Foto).



Conny outete sich nach ihrem Südfrankreichurlaub als Expertin für Potenzmittel. Ihre Empfehlung -Südfranzösische Ochsenwurst-.

Endlich in Nauen - wo wir in Annes Bauernkaffee schon seit halb vier erwartet wurden, aber um vier doch noch Kaffee, Kakao, Torte, Eis, Schinkenbrot,...usw. kriegten. Angst hatte ich vor dem Rückweg nach Bockenem, meine Beine! Umso glücklicher war ich, dass die umsichtigen Anke und Verena ihre Autos dort abgestellt hatten und uns zurückfuhren. Wir waren alle ganz schön kaputt, einige hatten 'Knie' oder 'Füße', aber Aquafitness war am Mittwoch wieder gut besucht.

Schön war's. Danke Anke!

Ulla Braukmann

Kosmetik & Fußpflege

Beate Wiebold

Brahmstraße 2 · 31167 Bockenem

Telefon (05067) 62 63

Termine nach Vereinbarung.

Ich freue mich auf Ihren Besuch.



Stadtcafé &

Weinkontor
Wegner

im Herzen von Bockenem

*Restaurant, Weinproben,
selbstgebackener Kuchen*

Marktstraße 1 | 31167 Bockenem | Telefon 70 49 763

sehusa
wasserwelt

CRAZY
CONE

Kennen Sie schon
unsere neue "Crazy Cone"
Reifenrutsche?

sehusa wasserwelt
Engelader Str. 3 - 38723 Seesen
Telefon: 0 53 81 / 98 07 28 0
Internet: www.sehusa-wasserwelt.de

Sauna-Events

Dieses Jahr haben wir wieder unsere sportfreie Zeit in den Ferien genutzt, um unsere Saunafahrungen weiter auszubauen. Leider sind wir in den Osterferien nur zu dritt nach Bad Lauterberg in die Kirchbergtherme gefahren. Die Sauna war schön aufgebaut. Es ging erst durch den Badebereich, der keineswegs überlaufen war, direkt in den Saunabereich. Dort waren die verschiedensten Hütten wie auf einem Marktplatz aufgebaut. In der Mitte vom „Markt“ war ein angenehmes warmes Sprudelbecken. Auch zum Inhalieren gab es einen Bereich, den wir gerne nutzten. Im Ruhebereich gab es Wasserbetten. Diese wurden natürlich ausgiebig für unser Ruhen in Anspruch genommen.

In den Herbstferien waren wir wieder zu fünft in Seesen. Zu der Sauna gibt es nicht Neues zu erzählen. Die Massagen und der „Inselteiler“ gehören dort schon zum festen Programm. Es waren wieder zwei schöne entspannte lustige Nachmittage.

Mal schauen wo uns der Weg nächstes Jahr hinführt.

Wir lassen uns bestimmt etwas Neues einfallen.

Eure Saunadamen



**BOWE
OPTIK**

Brillenmode
Contactlinsen
Königstraße 8
31167 Bockenem

Telefon:
0 50 67/16 98
Telefax:
0 50 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



**„Das große Ziel
immer im Auge
behalten.“**

**Jetzt
beraten
lassen!**

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Nur wer seine Ziele im Auge behält, kann sie auch verwirklichen. Gut, wenn man sich auf diesem Weg auf einen Starken Partner verlassen kann:

Mit unserer genossenschaftlichen Beratung helfen wir Ihnen, Ihren ganz persönlichen Antrieb zu verwirklichen und Ihre Ziele zu erreichen.

Lassen Sie sich beraten - vor Ort in einer Filiale in Ihrer Nähe oder online unter www.myvoba.com



Volksbank eG in Bockenem

...mehr Werte für Menschen



Wo laufen sie denn?

Ein erfolgreiches Läuferjahr mit insgesamt sechs Starts über eine Distanz zwischen 5 und 5,5 km für den **SV Poseidon Bockenem** liegt hinter mir.

Die Saison begann für mich mit dem **Hildesheimer Wedekindlauf** Ende April. Zu diesem Zeitpunkt lagen Kondition und Schnelligkeit noch im Ungewissen. Mehr als 1000 Läuferinnen und Läufer waren in Hildesheim gemeldet, das führte zu Verzögerungen am Start und die veränderte und auf 5,5 km verlängerte Streckenführung ließ keine Vergleichsmöglichkeiten zu den Vorjahren zu. Die Stimmung am Rathaus ist immer Spitze und die Strecke führt hauptsächlich durch den grünen Teil der Stadt. In Anbetracht der großen, auch auswärtigen Konkurrenz war ich mit meinem 2. Platz in der Altersklassenwertung W65 zufrieden.

Mein zweiter Start erfolgte beim **Goslarer Altstadtlauf**, zwei Runden mit wenig Straße und viel Fußweg waren zu laufen. Die Organisation in Goslar ist immer ein wenig holprig, aber meine Leistung war rund.

Beim **Abendlauf** in **Adlum** wird der Start- und Zielbereich dreimal durchlaufen und die Anfeuerungsrufe der zahlreichen Zuschauer beflügelt. Obwohl die Strecke ausschließlich auf Straßenbelag durch ein reines Wohngebiet führt, erreiche ich in Adlum immer gute Zeiten.

In **Algermissen** wird eine große Schleife in Richtung Kanal gelaufen, das Teilnehmerfeld ist hier traditionell klein und die Atmosphäre familiär.

Läuferisch kam ich immer besser in Schwung, so dass ich mich auf den **Hildesheimer Solidaritätslauf** richtig freute. Bei bestem Wetter starteten wir rund um den Hohnensee. Leider hatte ich kurz nach dem Start einen Stein im Schuh, der mächtig Druck machte. Aber erst im Ziel sah ich das ganze Ausmaß des Dilemmas, als das Blut bereits aus dem Schuh quoll. Inzwischen ist natürlich alles verheilt.

Den Abschluss der Laufsaison bildete für mich der Start zum **Weinfestlauf** in **Gronau**. Vier Runden waren zu laufen, die Stimmung war bestens.

Bis auf den 2. Platz beim 1. Lauf erreichte ich in der Altersklassenwertung W65 stets den 1. Platz.

Auch meine Sportkameradin Conny, die für Ihre Volksbank startete, hat in ihrer Altersklasse hervorragend abgeschnitten. Zweimal waren wir gemeinsam am Start. Alle anderen Mitläuferinnen aus unserem Verein sind nach und nach ausgestiegen. Dabei ist das Laufen eine gute Gelegenheit seine persönliche Fitness zu testen und sich über die eigene Leistung zu freuen. Startmöglichkeiten gibt es reichlich, übrigens auch für Walker und die Platzierung ist ja nicht so wichtig:

Dabeisein ist alles!

Übrigens ist die Betreuung vor dem Rennen, an der Strecke und im Ziel stets vorzüglich durch unseren Sportlichen Leiter Nobbi gewährleistet.

Für das nächste Jahr hoffe ich auf eine gute gesundheitliche Verfassung, und vielleicht hat ja doch jemand Lust bekommen mich zu begleiten.

Es würde mich sehr freuen!

Anne Schnieder-Böttinger

KOSMETIK – STUDIO

Jenny Freise

Staatlich geprüfte Kosmetikerin



Bönnier Str. 7

31167 Bockenem

05067 / 917330

Öffnungszeiten:

Montag bis Samstag nach Vereinbarung

Spinning-Event

Am 16. April hat Petra für uns ein Probetraining „SPINNING“ im Eurofitness organisiert. Mit dabei waren Anke, Regina, Anne S.B., Inga, Karin S., Petra und ich. Unser „Instructor“ war Regina, die uns in die Regeln des Spinnings eingewiesen hat. Dabei handelt es sich um Indoorbikes, bei denen über einen Einstellknopf der Widerstand und damit die Intensität des Trainings eingestellt werden. Zuerst gab es ein sogenanntes Warm Up (um späterem Muskelkater vorzubeugen), und dann ging es los. Über Musik wird die Trittfrequenz und Fahrweise festgelegt. Treten im Sitzen (Wiegetritt) oder im Stehen auf Position 2 oder 3 (verschiedene Körperhaltungen am Lenker). Jeder kann sich den Widerstand nach eigenem Leistungsvermögen einstellen. Intervalltraining: Sitzen - 1,2,3,4, Stehen - 1,2,3,4, immer abwechselnd, ganz schön schweißtreibend. Zwischendurch Widerstand lösen. Trinken!!

Puuh, ganz schön anstrengend und warm!

Aber schon geht es weiter. Schnelle Musik, Trittfrequenz erhöhen, Widerstand erhöhen, es geht bergauf .Geschafft!....Pause!....Trinken!!

Unterschiedliche Techniken werden uns gezeigt und dann haben wir es geschafft.

Wir fahren „nach Hause“....(Ende). Anschließendes Cool-Down und kurzes Stretchingprogramm. Vielen Dank an Regina für die Einweisung. Wir sind ganz schön ins Schwitzen gekommen, aber es hat sehr viel Spaß gemacht.

Einen Versuch wert für Alle, die es nicht kennen.

Eine schöne Weihnachtszeit, viele schöne Sportstunden im nächsten Jahr und „Guten Rutsch“ wünscht Euch

Rosi



BIO-und finnische Sauna

Über 100 KURSE im Monat

Solarium

EUROFITNESS

www.eurofitness-bockenem.de | Danziger Str. 7 | Inh. Maria Wiennecke
Telefon 0 50 67 - 27 58

FLEXI-BAR® **TAEBO®**   

Wassergewöhnung und Schwimmkurs

Berichte von: **Marlene Fahnemann**

Nun schon zum dritten Mal hat der Poseidon mit Unterstützung der Bürgerstiftung Bockenem zwei Projektwochen **Wassergewöhnung** mit den Kindergärten Mahlum und Bornum durchgeführt. Insgesamt 17 Kinder von 3,5 bis 5 Jahren aus beiden Kindergärten kamen mit großer Freude zum Spielen mit ihren Erzieherinnen ins Freibad. Alle Kinder haben wieder bei verschiedenen Spielen im „kühlen Nass“ die Angst vor dem Element Wasser verloren und am Ende der jeweiligen Woche konnte ich ihnen, die von der Bürgerstiftung Bockenem gespendeten Abzeichen „SwimStar Grün“ und die dazugehörigen Urkunden, verleihen. Dabei gab es natürlich strahlende Augen. Ich freue mich besonders darüber, weil diese Wassergewöhnung nachhaltig ist, denn tatsächlich schaffen fast alle Kinder, die an diesem spielerischen Kurs teilgenommen haben, ihr Seepferdchen-Abzeichen oder sogar auch schon das Bronze-Abzeichen, bevor sie eingeschult werden. Auch für 2015 ist wieder geplant, diese Projektwoche Wassergewöhnung durchzuführen.

Herzliches Dankeschön an dieser Stelle noch einmal an die Bürgerstiftung Bockenem und an die Erzieherinnen der Kindergärten, die es mit ermöglichen, diesen Kurs organisatorisch anzubieten.



Für die etwas älteren Kinder haben wir auch wieder unseren **Poseidon-Schwimmkurs** angeboten. 17 Kinder im Alter von 3-6 Jahren nahmen in diesem Jahr daran teil. Wir haben insgesamt an 15 Tagen über mehrere Wochen, immer 2 x pro Woche, den Kurs angeboten. Bevor es an die Schwimmbewegungen ging, wurde auf der Poolnudel geritten, geradelt oder Traktor gefahren, es wurde an Schwimmbrettern gehopst, Tischtennisbälle durften gepustet werden und nach Ringen und Tauchtieren wurde getaucht. Danach gab es dann die „Schloris“ (Schwimmkissen) um den Bauch und die ersten kurzen Bahnen wurden mit dieser Auftriebshilfe geschwommen, je nach Alter, mehr oder weniger korrekt. Tatkräftige Unterstützung hatte ich in diesem Sommer durch die Schwimmlehrerin Christa Simmen aus Hildesheim. Somit konnten wir die Gruppe dann auch gut unterteilen und die schon älteren und schwimmerisch besseren Kinder tummelten sich nach wenigen Tagen auch schon im Schwimmerbecken.

Kein Kind hatte mehr Angst vorm Wasser und es konnten wieder einige Seepferdchen-Abzeichen ausgegeben werden.

Kurse für Erwachsene im Poseidon

Berichte von: **Marlene Fahnmann**

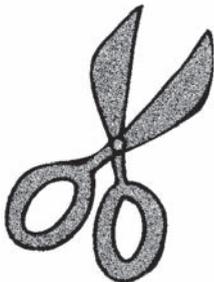
Auch in der Sommersaison 2014 wurden vom SV Poseidon Bockenem wieder verschiedene Kurse angeboten, die sowohl von Vereinsmitgliedern, als auch von Nichtmitgliedern besucht werden konnten. Mittwochs trainierten bei mir wieder eifrig die „**Schwimmtechnik-Schwimmer/Innen**“ im Freibad Bockenem. Seit Oktober trifft sich diese Gruppe nun regelmäßig am Dienstagabend im Hallenbad Seesen, um sich fit zu halten.

Es wird neben dem Schwimmtechniktraining auch die Ausdauer trainiert. Vorrangig wird das Kraulschwimmen geübt, aber selbstverständlich wird auch die Brustschwimmtechnik verbessert und Rücken- und Schmetterlingsschwimmen steht auch schon mal auf dem Plan. Neueinsteiger in dieser Gruppe sind herzlich willkommen. Neben sportlicher Anstrengung im Wasser gibt es aber auch viel Spaß an den Trainingsabenden und die Geselligkeit kommt auch nicht zu kurz.

Eine weiteres Angebot, auch für Nicht-Poseidon-Mitglieder, waren auch in diesem Sommer wieder die **Aquafitness-Kurse**. Dienstags und donnerstags bewegten sich regelmäßig am Vormittag für 45 Minuten ca. 12-16 Teilnehmer/innen bei flotter Musik nach meinen Anweisungen im Wasser. Gelenkschonende Gymnastik, mal mit, mal ohne Geräte, Balanceübungen und Kräftigungsübungen machten wieder allen viel Spaß.

Bei wunderbaren Wassertemperaturen, 25-28 Grad C warm, hatten alle viel Spaß mit den „Nudeln“, Schwimmbrettern, Gymnastikstäben, Aqua Discs und Bällen. Montags fand ein weiterer Aquafitness -Kurs statt, hier unterstützte mich an einigen Abenden Anke Niepel. Leider hatten wir montags oft Pech mit dem Wetter und die Stunde musste wegen Gewitter, Regen und/oder Sturm ausfallen.

Schon jetzt freuen wir uns auf einen hoffentlich sonnigen, warmen Sommer 2015 und würden uns auch über „**Neueinsteiger**“ in beiden Kursen „**Schwimmtechnik**“ und „**Aquafitness**“ freuen.



Änderungsschneiderei

E. Paszkiewicz

Telefon 05067-3868

Öffnungszeiten:

Di, Do + Fr. 09.00 - 12.30 Uhr

14.30 - 18.00 Uhr

Buchholzmarkt 3, 31167 Bockenem

Beachvolleyball im SV Poseidon

Obwohl wir eine Beachvolleyball-Abteilung bisher noch nicht gegründet haben, gab es trotzdem wieder zwei Turnierteilnahmen.

Vielleicht sollten wir im Vorstand überlegen, ob es sich lohnen könnte, dieses ernsthaft weiter zu verfolgen. Gute Bedingungen für diese Sportart haben wir in unserem schönen Freibad, zumal für die kommende Saison der Sand auf den beiden Beachvolleyballfeldern mit finanzieller Unterstützung des Stadtbadfördervereins erneuert werden soll.

Für den 26.07. war das 4. Beachturnier im Bockenemer Freibad ausgeschrieben. Wie im Vorjahr gab es ein sehr starkes Teilnehmerfeld und wieder war es schwierig, die Vorgabe zu erfüllen, dass mindestens eine Frau im Team vertreten sein muss.

Ich sprach viele potenzielle Mitspielerinnen an, leider aber zunächst erfolglos. Letztlich gelang es dann aber doch eine Mannschaft zusammenzustellen.

Das **POSEIDON-Team** trat in folgender Besetzung an:

Hans-H. Schrader, Jan Gerecke, Dirk Herzog, Anja Herzog, Marc Wiesenmüller, Tim Schrader und Julian Grube.

Bei der starken Konkurrenz im Spielmodus jeder gegen jeden, war dann bei elf teilnehmenden Mannschaften leider nur ein hinterer Tabellenplatz drin. Etwas ärgerlich war, dass wir sieben Spiele mit jeweils nur zwei Punkten in der Verlängerung knapp verloren haben. Aber unser Team spielte an dem Tag auch das erste Mal zusammen.

Deutlich erfolgreicher war die Teilnahme am Turnier im **Sieben-Berge-Bad**

Zwar traten dort nur fünf an, es waren aber dafür zwei absolviert.

POSEIDON gewann wurde somit verdient

Wir bekamen einen und für jeden Teilnehmer Urkunde und einen

Die Titelverteidigung in Ziel sein.



Teilnahme am Turnier am 20.09. in Alfeld.

Mannschaften an, Gewinnsätze zu

alle Spiele und Turniersieger.

schönen Pokal gab es eine Sachpreis.

2015 sollte unser

In Alfeld spielten:

Hans. H. Schrader, Marc Wiesenmüller, Emma Herzog, Victor Stehle und Edgar Rosenhof.

Interessierte Mitspieler finden uns im Sommer jeweils mittwochs um 19.30 Uhr an der Beachvolleyballanlage.

Hans-H. Schrader

2. Kreis-Trainingstag des KSV-Hildesheim

Der 2. Kreis-Trainingstag des KSV-Hildesheim war am 11.10.2014 in Drispfenstedt und ich durfte daran teilnehmen. Wir waren 44 Kinder aus 8 Vereinen, alle in meinem Alter oder jünger. Unsere fünf Trainer kamen aus Hildesheim oder Alfeld.

Nachdem Nobbi uns um 10.00 Uhr begrüßt hatte, ging es dann auch direkt ins Wasser.

1,5 Stunden und 1700 m später hatten wir uns das Mittagessen mehr als verdient.

Das Trockentraining direkt nach einem riesigen Berg Nudeln und noch viel mehr Pudding ist mir schwer gefallen.

Nach dem 3600 m Langstreckentraining konnte ich kein Wasser mehr sehen, aber gut schlafen!

Ein Bericht von: **Merle**



SPORT-THIEME.de/swimshop

Bei uns bekommen Sie topaktuelle Trainings- und Wettkampfbekleidung, sowie alles rund um das Thema Triathlon.

Besuchen Sie uns im Internet unter www.sport-thieme.de/swimshop

adidas arena speedo AQUA LUNG STRECHCORDS 2006 AM SPORT FINIS

Freie Entfaltung für ein schönes Zuhause.



Fensterdekorationen

Rollos & Jalousien

Plissee-Stores

Gardinen & Vorhänge

Polsterarbeiten

Bodenbeläge

Bilderrahmen

**BAUMAUSSTATTUNG
POLSTEREI**

Garbe

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

Ferienpass: „Schwimmen, Tauchen, Springen“

Bericht von: **Norbert Böttinger**

Seit vielen Jahren ist unser SV Poseidon bei der Ferienpassaktion in den Sommerferien aktiv. Der Stadtjugendpfleger Lutz Brunotte lädt im Frühjahr alle Vereine, Verbände und Organisationen ins „Konfetti“ ein. Dort können vor Ort Angebote gemacht und Termine abgesprochen werden. Der Poseidon legt zu diesem Zeitpunkt seinen Vorschlag vor und erhält Informationen über den Ferienpass.

Unser jährliches Angebot umfasst zwar nur eine Stunde Aktivitäten, bedarf aber einer umfassenden Vorbereitung. Die Anzahl der Teilnehmer ist stark vom Wetter abhängig. Wir gehen bei der Planung von maximal 30 Kindern aus. Für diese Anzahl müssen Urkunden und „bunte Tüten“ vorbereitet werden, sowie Medaillen und Preise für die jeweils erstplatzierten drei Mädchen und Jungen.

Am Veranstaltungstag müssen die Listen und Auswertungsbögen für die Punktewertung vorliegen.

Die teilnehmenden Kinder werden vom Jugendpfleger gebracht oder sind bereits im Bad und werden getrennt nach Mädchen und Jungen in die Listen eingetragen. Dieses Jahr hatten wir trotz des unbeständigen Sommers noch 12 Teilnehmer und erstmals mehr Jungen als Mädchen.

Wir beginnen den Wettkampf mit 25m Schwimmen mit Zeitnahme, es folgen Streckentauchen nach Metern und Tiefsuchen nach Anzahl der heraufgebrachten Ringe, den Abschluss bildet das Springen aus 1, 3 oder 5 Meter Höhe.

Für jede Disziplin gibt es Punkte und danach werden auch die Sieger ermittelt. Nach der Auswertung erfolgt die Siegerehrung mit Urkunden, Medaillen, Preisen und einer süßen Stärkung. Mit einem Abschlussfoto und einem Pressebericht wird die Veranstaltung dokumentiert.

Für uns ist es eine schöne Möglichkeit die Aktivitäten unseres Vereins bekannt zu machen und mancher hat danach auch am Schnuppertraining teilgenommen.

Zum Ende der Sommerferien lädt die Stadtjugendpflege die Vereine, die sich beim Ferienpass engagiert haben zu einem Grillabend mit Erfahrungsaustausch ein.

ENERGETIX – BINGEN – Exklusiver Schmuck kombiniert mit der Kraft der Magnete

Andrea Müller
selbst. ENERGETIX-Partner



Wir bieten:

- Exzellente Verdienstchancen
- Magnetschmuck & Wellnessprodukte
- Ausbildung und Unterstützung
- Spaß bei der Arbeit

Für Ihre Bestellung,
Infos zur Schmuckparty oder
zur Karriere bei ENERGETIX
Rufen Sie mich an!

Telefon (0 50 67) 22 54 oder (01 60) 97 95 27 96
Rodentau 38 · 31167 Bockenem · www.a-mueller.energetix.tv

Bauen • Wohnen • Renovieren Energiesparen • Modernisieren

Meisterliche Qualität: **CLAUS GERLACH** Deutschland
 **baelemente | welt**
niedersachsen
 Am Bahnhof 13
 31167 Bockenem

Auf über **1.000 m² Produktauswahl**

FENSTER • ROLLLÄDEN • TÜREN • MARKISEN
 EINBRUCHSCHUTZ • TERRASSENDACH •
 PERGOLA • WINTERGARTEN • SONDERBAU

Foto: www.hdr-rt.com

Öffnungszeiten Ausstellung

Montag bis Freitag: 8 bis 18 Uhr
 Samstag: 10 bis 14 Uhr

Sonntag Schautag

von 11 bis 16 Uhr

MESSE PREIS ?

Sprechen Sie uns an

... sichern Sie sich Ihren Rabatt.



Hannover

Braunschweig

Hildesheim

Salzgitter

Bad Pyrmont

Alfeld

Einbeck

Northeim

Osterode/ Harz



Goslar

Bad Harzburg

Größte 1.000 m² Ausstellungsmesse

Tel. 0 50 67 24 77 10

für Baelemente in Bockenem/Deutschland



Wir freuen uns
auf **Ihren Besuch!**

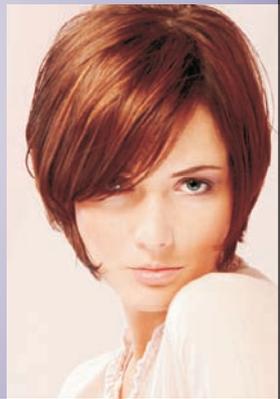
© trend-DESIGN

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



Lange Burgstr. 3
 31167 Bockenem

Tel.: 0 50 67
 24 75 69





Am Feuerwehrfest in Bockenem im Mai nahmen wir teil. Ein bunt geschmückter Wagen war voll besetzt mit vielen Vereinsmitgliedern. Die restlichen waren zu Fuß unterwegs.

Der Umzug war schön, leider war die zweite Hälfte des Umzuges schön „nass“ von oben. Dauerregen setzte ein. Die Reden auf dem Marktplatz waren uns zu langweilig, die Musikkapellen waren klasse.



Wir ließen uns die Stimmung nicht verderben, wir hatten viel Spaß, denn wir waren gut gerüstet. Auf dem Treckeranhänger herrschte gute Laune, es gab Süßigkeiten und Getränke für Teilnehmer und Schaulustige, die trotz des Wetters die Bockenemer Straßen säumten.

Johanna und Melanie

Die **Woll-TRUHE**

Inh. Elke Hoppe
Telefon 0 50 67/22 50
Bockenem · Königstraße 20

Laufstatistik „Fit durchs Jahr“ 2014

15.12.2013	6. Sarstedter Adventslauf	Conny	5,0 Km			W 55
31.12.2013	Haseder Silvesterlauf	Conny	5,0 Km	32:58 Min.	3. Platz	W 55
27.04.2014	27. Hi. Wedekindlauf	Anne	5,5 Km	34:12,4 Min.	2. Platz	W 65
04.05.2014	25. Goslarer Altstadtlauf	Anne	5,0 Km	28:23 Min.	1. Platz	W 65
23.05.2014	6. Minerva-Lauf	Conny	5,4 Km	36:01,3 Min.	1. Platz	W 55
24.05.2014	13. Adlumer Abendlauf	Anne	5,2 Km	28:21 Min.	1. Platz	W 65
15.06.2014	24. Elsternlauf Algermissen	Anne	5,0 Km	28:06 Min.	1. Platz	W 65
17.08.2014	3. Hi. Solidaritätslauf	Anne	4,6 Km	25:18 Min.	1. Platz	W 65
17.08.2014	3. Hi. Solidaritätslauf	Conny	4,6 Km	28:00 Min.	1. Platz	W 55
30.08.2014	17. Gronauer Weinfestlauf	Anne	5,0 Km	28:15 Min.	1. Platz	W 65
19.09.2014	SportScheck Nachtlauf	Conny	5,0 Km	29:26 Min.	11. Platz	W 55

Abschied und Ende der Freibadsaison 2014



Unsere 1. Vorsitzende **Karin Schaper** (rechts) und Ihre Stellvertreterin **Marlene Fahnmann** (links) verabschiedeten sich vom Stadtbadpersonal mit einem Präsentkorb als „**Dankeschön**“ für die Unterstützung während der Trainingstage.

Vorschau auf das Jahr 2015

Folgende wichtige Termine des **SV Poseidon Bockenem**, des **KreisSchwimmverband Hildesheim (KSV-Hi.)**, des **BezirksSchwimmverband Hannover (BSH)**, sowie des **LandesSchwimmverband Niedersachsen (LSN)** stehen schon für das nächste Jahr fest.

Samstag	24. Januar	Braunkohlwanderung des SV Poseidon Bockenem
Sonntag	08. Februar	„Gib dem Nachwuchs eine Chance“ SSC Braunschweig
Samstag	21. Februar	13. Pokalschwimmfest des LSKW Bad Lauterberg
Sonntag	22. Februar	Kreistag des KSV Hildesheim beim SV Poseidon Bockenem
Sonntag	01. März	Kreismeisterschaften (KSV-Hi) in Hildesheim (VfV-Hi.)
Sonntag	08. März	1. „Burger-King-Cup“ VfV Hildesheim
Freitag	17. April	Mitgliederversammlung 19.00 Uhr (Vereinsheim)
Samstag	18. April	Verbandstag des LSN in Braunschweig
Sonntag	10. Mai	Schwimmvergleichswettkampf beim Post SV Alfeld
Sonntag	10. Mai	2. „Burger-King-Cup“ VfV Hildesheim
Sonntag	31. Mai	42. Einladungsschwimmfest des Anker 06 Gadenstedt
Sonntag	07. Juni	2. Aqua Cup des AquaSports Delligsen
Samstag	13. Juni	BSH -Bezirkstag- in Altwarmbüchen
Samstag	27. Juni	Pokalschwimmfest des SSC Soltmann Bad Salzdetfurth
Samstag	04. Juli	„Internationales Schwimmfest“ des VfV Hildesheim
Sonntag	05. Juli	„Internationales Schwimmfest“ des VfV Hildesheim
Sonntag	19. Juli	Poseidon-Schwimmfest im Stadtbad Bockenem
Mittwoch	19. August	Ferienpass im Stadtbad Bockenem
Samstag	12. September	Schwimmfest des MTV Bad Gandersheim
Sonntag	20. September	3. „Burger-King-Cup“ VfV Hildesheim
Samstag	26. September	40. Masters-Schwimmfest Hildesheimer Rose des VfV Hi.
Sonntag	27. September	Schwimmvergleichswettkampf beim Post SV Alfeld
Samstag	10. Oktober	3. Kreis-Trainingstag des KSV Hildesheim
Sonntag	18. Oktober	Volkswandertag in Duingen
Samstag	14. November	Osteroder Weihnachtssprint des MTV Osterode
Sonntag	15. November	13. Gedächtnisschwimmfest des Duingen SC
Sonntag	15. November	4. „Burger-King-Cup“ VfV Hildesheim
Sonntag	29. November	33. Adventsschwimmfest des TuS Grün-Weiß Himmelsthür
Freitag	11. Dezember	Weihnachtsfeier (Schwimmgruppe) im Vereinsheim

Alle Termine ohne Gewähr!



Vereinsrekorde: Stand Dezember 2014

Damen		
Schwimmart	Name	Zeit (Min.)
50 m Freistil	Bärbel Pohler	00:30,80
100 m Freistil	Bärbel Pohler	01:06,40
200 m Freistil	Bärbel Pohler	02:30,20
400 m Freistil	Bärbel Pohler	05:20,70
800 m Freistil	Bärbel Pohler	11:16,00
50 m Brust	Imke Lüer	00:39,00
100 m Brust	Imke Lüer	01:25,80
200 m Brust	Bärbel Pohler	03:21,20
50 m Rücken	Bärbel Pohler	00:38,30
100 m Rücken	Bärbel Pohler	01:18,60
200 m Rücken	Bärbel Pohler	02:53,70
50 m Schmetterling	Imke Lüer	00:36,10
100 m Schmetterling	Bärbel Pohler	01:26,70
200 m Schmetterling	Carina Hamann	03:26,53
100 m Lagen	Jessica Lagies	01:26,53
200 m Lagen	Bärbel Pohler	02:50,80
400 m Lagen	Bärbel Pohler	06:20,40

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

Individuell gestaltete Produkte
nach Ihren Wünschen entworfen und gedruckt



**DRUCKEREI
J. LÜHMANN**

Druckerei Lühmann

Marktstraße 2-3
31167 Bockenem

Tel.: 050 67/ 63 63
druck@luehmann.com

Vereins-Staffelrekorde: Stand Dezember 2014

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

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

EP:Fütterer
 ElectronicPartner

Meisterbetrieb für Elektrogeräte- u. Gebäudetechnik

Unsere Serviceleistungen:

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



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

Persönliche Bestzeiten der aktiven Schwimmer 2014

Stand: 01.12.2014

Jg.	Name	Vorname	25 m F	50 m F	100 m F	200 m F 400 m F	50 m B	100 m B 200 m B	25 m R	50 m R	100 m R 200 m R	50 m S	100 m S 200 m S	100 m L 200 m L
2001	Bruns	Alexandra	00:17,89	00:35,89	01:28,33				00:21,20	00:42,68	01:38,09	00:22,33 00:46,71		01:41,44
	Reinert	Milena	00:35,50	00:47,89	01:53,59	00:30,04 00:49,33	01:52,81			01:16,91				
2000	Emmermann	Tabea	00:20,00	00:36,05	01:26,81					00:43,66	01:54,82	00:29,94 00:47,42		01:44,87
	Kammann	Julian		00:59,17	02:20,13		02:15,41							
	Wegner	Marius	00:25,43	00:35,97	01:24,07	03:06,81 00:47,25	04:41,99			00:47,29	01:43,65	00:52,84		01:40,07 03:41,50
1999	Wiesenmüller	Marc		00:32,09	01:20,50		00:43,20	01:38,25						

Masters

1969	Heine	Marion		00:36,81	01:31,07					00:47,72		00:38,50		
------	-------	--------	--	----------	----------	--	--	--	--	----------	--	----------	--	--

Viele Bestzeiten beim Schwimfest

Trotz tropischer Temperaturen freut sich der SV Poseidon Bockenem über einen Teilnehmerrekord



Im schnellen „Bockenermer Wasser“ hagelte es beim Poseidon-Schwimmfest Bestzeiten.
Foto: Hinz

Bockenem: Bei tropischer Hitze hat der SV Poseidon Bockenem sein jährliches Einladungs-schwimmfest erfolgreich durchgeführt. 19 Vereine mit über 500 Aktiven absolvierten 1010 Einzel- und 26 Staffelnstarts und sorgten damit für einen Teilnehmerrekord in der nun 80-jährigen Vereinsgeschichte. Wegen der hohen Meldzahl musste der Wettkampfbeginn um eine Stunde vorverlegt werden, was bei den hohen Temperaturen von bis zu 32 Grad durchaus begrüßt wurde.

Die Veranstaltung begann mit einem kindgerechten Wettkampf in dem 13 Schwimmereinnen und elf Schwimmer der Jahrgänge 2007 und jünger über 25 Meter ihre ersten Wettkampferfahrungen machten. Alle Teilnehmer in diesem Wettkampf wurden mit Medaillen und Urkunden ausgezeichnet.

Die SSG Leinebergland wurde mit 35 ersten, 19 zweiten und 27 dritten Podestplätzen erfolgreichster Verein, vor dem LSKW Bad Lauterberg, 26/16/7 und der SSG Braunschweig, 25/25/18. Der VfV Hildesheim kam in diesem Jahr im Meckalenspiegel mit 14/17/10 auf den vierten Platz. Der SV Poseidon Bockenem, 5/4/6, sowie die Seesener Vereine von SV Union 03, 4/2/2, und MTV, 2/4/3, lan-

deten im Mittelfeld. Bei den 8 x 50 Meter Lagestaffeln (gemischt), bei denen sechs Vereine starteten, gingen die Pokale zum LSKW Bad Lauterberg, MTV Osterode und dem TSV Bockenem. In dem „schnellen Bockenermer Wasser“ wurden wieder zahlreiche Bestzeiten geschwommen. So erzielte beispielsweise allein der SV Poseidon Bockenem mit seinen 23 Aktiven bei 68 Starten 40 persönliche Bestzeiten.

Viel Lob gab es wieder von den Vereinsvertretern für die gute Organisation der Veranstaltung, die reichhaltige Verpflegung der Gäste sowie für das schöne Wetter.

BADEREGELN

	Kühle Dich ab, bevor Du ins Wasser gehst.		Luftmatratze, Autoschlauch und Gummiretze bieten dir keine Sicherheit.
	Verlasse das Wasser sofort, wenn Du frierst.		Bade nicht, wo Schiffe und Boote fahren.
	Gehe nur zum Baden, wenn Du dich wohl fühlst.		Tauche andere nicht unter!
	Gehe nur bis zum Bauch ins Wasser, wenn du nicht schwimmen kannst.		Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort.
	Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug und frei ist.		Gefährde niemanden durch deinen Sprung ins Wasser.
	Überschätze deine Kraft und dein Können nicht.		Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, Abfälle wirf in den Mülleimer.
	Rufe nie um Hilfe, wenn Du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.		Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden.



Liebe Poseidonen, liebe Gastleser!

Die „Club Nachrichten“ 2014 unseres SV Poseidon Bockenem wurden wieder überwiegend durch Anzeigen finanziert. Aus diesem Grund bitten wir alle Leser und Vereinsmitglieder bei Ihren Einkäufen auch unsere Inserenten zu berücksichtigen.

Im Namen der Redaktion und des Vorstandes,

Norbert Böttinger

Inserentenverzeichnis:

Autohaus Hansel	Seite 4	Fleischerei Partyservice Lars Bode	Seite 35
Kissen & Co	Seite 5	Optiker Uthoff	Seite 36
Komm zu Robby	Seite 6	Ulrich Bork Raumausstattung	Seite 37
Print 2010 Beschriftungsservice	Seite 8	Ambergau-Apotheke	Seite 40
Neue und Einhorn Apotheke	Seite 8	Kosmetik & Fußpflege Beate Wiebold	Seite 43
Hotel & Restaurant Kniep	Seite 9	Stadtcafe & Weinkontor Wegner	Seite 43
Gärtnerei Spörri	Seite 10	sehusa wasserwelt	Seite 44
Pokal- Shop Gronau	Seite 11	Bowe Optik	Seite 45
FABOTA / Malermeister Stryczek	Seite 12	Volksbank eG in Bockenem	Seite 46
LVM-Versicherungen	Seite 14	Jenny Freise Kosmetik-Studio	Seite 48
Tierfreund Bockenem	Seite 15	Euro-Fitness	Seite 49
büma-service	Seite 17	Änderungsschneiderei E. Paszkiewicz	Seite 51
Jens Niepel Pflastersysteme	Seite 17	Sport-Thieme Swimshop	Seite 53
Sparkasse Hildesheim	Seite 18	Garbe Raumausstattung	Seite 54
Holger Kleimann Steuerberater	Seite 21	Andrea Müller energetix Schmuck	Seite 55
Thomas Kramm Schreibwaren	Seite 22	Claus Gerlach Bauelemente	Seite 56
Lotto-Toto Karin Meyer	Seite 24	Salon H&R Heike Rosenkranz	Seite 56
Rolf Meyer Elektrotechnik	Seite 24	Die Woll-Truhe Elke Hoppe	Seite 57
Autofix Mariusz Suski	Seite 26	Druckerei Jörg Lühmann	Seite 60
Rene Meyer KfZ-Werkstatt	Seite 26	EP: Fütterer	Seite 61
Brandes Gartentechnik	Seite 28	Paul Dobbratz GmbH	Umschlag
Petra's Schmuckwelt	Seite 30		

Diese „Club Nachrichten“ 2014 sind Eigentum von:



Wer schwimmen kann, ist im Vorteil. Meistens.

Es sei denn, man badet im Toten Meer, das mit einem Salzgehalt von ca. 28% auch Nichtschwimmer trägt. Da wir aber meistens in etwas weniger würzigem Wasser baden, sollten wir schon schwimmen können, um nicht unterzugehen.



Der SV Poseidon sorgt für Mobilität im Wasser und wir an Land...

... z.B. mit Werkstdienstwagen:

- ✓ Erheblich günstiger als ein Neuer!
- ✓ Maximal 12 Monate alt!
- ✓ Top gepflegt, wenig Kilometer!
- ✓ Volle Werksgarantie (verlängerbar)!
- ✓ Umfangreiche Ausstattung!
- ✓ Finanzierung möglich!
- ✓ Mehrwertsteuer ausweisbar!
- ✓ Wir suchen Ihren Wunschwagen!

Die clevere Alternative!



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