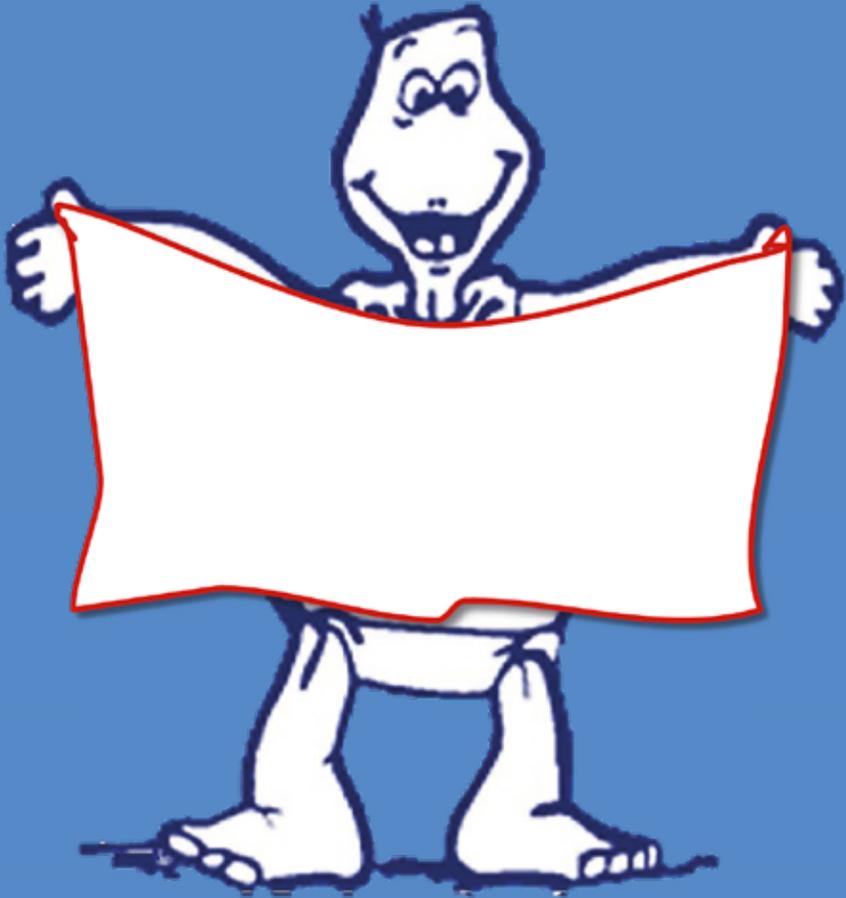
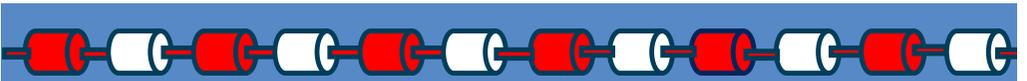




Wasserspiegel 2017







Schwimmverein

Poseidon Bockenem e.V.

Vereinszeitung 2017

Was für ein tolles Jahr! Die Schwimmsaison 2017 neigt sich nun schon wieder dem Ende zu und unser Verein kann auf ein wirklich abwechslungsreiches Jahr zurückblicken. Wunderbare Erlebnisse, auch das ein oder andere Mal außerhalb unseres so geliebten Nass, haben wir sammeln können.

Freuen Sie sich auf unsere Berichte, Fotos und Anekdoten rund um unseren Verein!

Die Finanzierung unserer Zeitung wurde wieder durch engagierte Firmen und ihre Anzeigen ermöglicht. Dafür bedanken wir uns von Herzen, sowie bei den beiden Journalisten Michael Vollmer und Daniel Hinz für ihre Unterstützung bei der Berichterstattung.

Tauchen Sie ein in unsere Welt und haben Sie auch diesmal viel Freude bei unserem Wasserspiegel 2017!

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
- » Klimatechnik
- » 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 **Donnerstag, den 19. April 2018** einladen.

Zur Mitgliederversammlung wird außerhalb dieser umseitigen Information nicht mehr eingeladen.

Bitte beachten, die Versammlung findet am Donnerstag und nicht wie gewohnt am Freitag statt.

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



Schwimmverein Poseidon Bockenem e.V.

EINLADUNG

Die Mitgliederversammlung des Schwimmvereins Poseidon e.V. findet am

Donnerstag, 19. April 2018 um 19:00 Uhr

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

Alle Mitglieder 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 2017
6. Entlastung des Vorstandes und des Ehrenrates
7. Wahl eines Kassenprüfers (für 2 Jahre)
8. Genehmigung des Haushaltsplanes 2018
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

Auch in diesem Jahr durften wir wieder großartige Ehrungen vornehmen!

Gleich neun Vereinsmitglieder wurden für ihre langjährige Verbundenheit zum Schwimmverein Poseidon geehrt:

Für 50 Jahre Vereinszugehörigkeit

Stefan Schrader und Andreas Kirchmann

Für 40 Jahre Vereinszugehörigkeit

Anne und Hans Jürgen Wundenberg,
Anke Niepel, Liselotte Menzler

Für 25 Jahre Vereinszugehörigkeit

Thorsten Linde, Petra und Rudi Janke



Die Ehrungen wurden von der Vereinsvorsitzenden Karin Schaper übernommen. Anwesend waren Andreas Kirchmann, Anke Niepel, Hans-Jürgen und Anne Wundenberg.

Schwimmer des Jahres 2016

Der Trainingsfleiß, soziales-sowie kameradschaftliches Verhalten und die Schwimmleistung, zeichnen den Schwimmer des Jahres aus.

2016 überzeugte **Lena Kölle** und erhielt die Auszeichnung zur Schwimmerin des Jahres.



Alrun Waldow, Lena Kölle, Claas Wiesenmüller, Meik Eberleh, Inga Friedhoff

Claas wurde an diesem Abend ebenfalls ausgezeichnet, da er den Vereinsrekord in 100m Lagen erfolgreich geknackt hat.

KOSMETIK – STUDIO
Jenny Freise

Staatlich geprüfte Kosmetikerin



Bönnier Str. 7

31167 Bockenem

05067 / 917330

0176 / 34674268

Öffnungszeiten:
Montag bis Samstag nach Vereinbarung



Bericht der 1. Vorsitzenden

Liebe Poseidonen,

wie immer, wenn ich meinen Bericht schreiben möchte, lasse ich die Saison Revue passieren.

Wetter na ja, Anschwimmen, Abschwimmen, lange Nacht, die Kurse, Ausflug Fit durchs Jahr, Vereinsrekord geknackt, strahlende Kinderaugen, Training, die Zusammenarbeit, Ferienpass, Schwimmfest uvm.

Da kann ich nur sagen, es war eine gute Saison mit dem Vereinsblick gesehen und verbessern geht immer.

Eine Situation ist mir besonders in Erinnerung geblieben. Unser Schwimmfest begann mit dem kindgerechten Wettkampf, Lauf 1 3 Kinder waren gemeldet aber nur ein kleiner Poseidone stand allein am Start. Der erste Wettkampf für ihn mit seinen 6 Jahren und er schwamm unbeirrt nur das Ziel vor Augen.

Ich habe nur gedacht, was für ein taffes kleines Kerlchen, der sich nicht vom Weg abbringen lässt. Die Medaille war für ihn der krönende Abschluss. So hoffe ich, dass alle Kinder vom Poseidon ihr Ziel vor Augen haben, ihren richtigen Weg im Leben finden und die Zeit im Verein ihnen etwas mit auf den Weg geben wird.

Ein „herzliches Dankeschön“ möchte ich allen sagen, die den Verein unterstützt haben. Ein Dank geht auch an unser motiviertes Schwimmbad-Team und die anderen Vereine für die gute Zusammenarbeit. So wünsche Ihnen und Euch eine friedvolle, besinnliche Weihnachtszeit und ein frohes, gesundes Jahr 2018.

Beenden möchte ich meinen Bericht mit irischen Segenswünschen.

Nutze den Tag

Möge das neue Jahr dich reich beschenken:
mit den Blüten und Düften des Frühlings,
mit der Wärme der Sommersonne,
mit einer reichen Ernte im Herbst,
und einem warmen Ofen im Winter.

Mögen viele kommende Tage mit Lachen erfüllt sein
und nur einige Stunden Tränen in deinem Gesicht widerspiegeln.

Eure Karin Schaper

-Vorsitzende-



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 Bockenem · ☎ 05067-2492250

Malereibetrieb



**Bernd
Stryczek**

Malermeister

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

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

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

Jägerhausstraße 8 · 31167 Bockenem
Telefon 05067/64 17 · Telefax 05067/66 77



Probeaufbau vom neuen Zelt



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 Kassenwartin

Das Jahr 2017 stand für unseren SV Poseidon wieder ganz unter dem Motto „Aktivität“ und auf die können wir seit nunmehr 83 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 großer Beliebtheit. Hinzu kam der von Marlene Fahnmann und ihren Assistentinnen Emely, Lena und Milena angebotene Seepferdchenschwimmkurs und der von Melanie durchgeführte Bronzeschwimmkurs. Beides im Rahmen der Aktion „Niedersachsen lernt schwimmen“. Die Wassergewöhnung für Kindergartenkinder in Kooperation mit dem LSN und der Bürgerstiftung Bockenem war ebenfalls ein Erfolg, so wie die Ferienpassaktion und nicht zu vergessen unser eigenes Einladungsschwimmfest zu dem wir 16 Vereine mit ihren Aktiven begrüßen konnten.

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. Wir haben im Jahr 2017 13 Neueintritte und nur 5 Austritte zu verzeichnen. Unsere aktuelle Mitgliederzahl beläuft sich dann wieder auf 200. Schaut man sich die LSB-Statistik im Fachbereich Schwimmen einmal genauer an, so kann man feststellen, dass die Mitgliederzahlen im Landesverband rückläufig

(61.634/2014 -> 56.826/2017) sind und auch die Anzahl der Sparten/Abteilungen „Schwimmen“ (321/ 2016 -> 316/2017) in den Vereinen deutlich weniger werden...Schwimmen bleibt leider weiterhin eher eine Randsportart. Aber, der Schwimmverband stellt den 9. 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 sechs ausgebildete Übungsleiter/-innen, die im Besitz einer C-Trainer-Lizenz bzw. des Trainerassistenten sind. Weitere drei Übungsleiterinnen befinden gerade in der Ausbildung, so dass eine fachlich fundierte Betreuung immer gewährleistet ist.

Wir können zum Glück auch das Jahr 2017 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 allen Beteiligten unserer diesjährigen Vereinszeitung. Nur ein Zusammenwirken aller macht das jährliche Erscheinen dieser Zeitung überhaupt möglich.

Alles Gute für 2018.

Bleiben Sie uns treu!

Ihre Anke Niepel

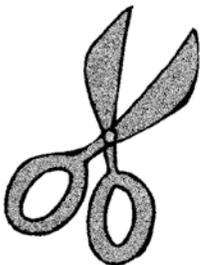
Im weißen Laden
büma-service
Schreibwaren · Bürobedarf · Bücher

Inhaber: Torsten Wandenberg e.K. Königstr. 17 / 31167 Bockenem

Das erwartet Sie aktuell bei uns:

- ★ **aktuelle Buchneuheiten**
- ★ Karten/Kalender der Grafik Werkstatt
- ★ **Spielwaren**
- ★ **24 Stunden Buchbestellservice**
- ★ **Schulranzen und Rucksäcke**
- ★ **Lamy Schreibgeräte**
- ★ **Schulbedarf in Oxford Qualität**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch



Änderungsschneiderei

E. Paszkiewicz

Telefon 05067-3868

Öffnungszeiten:

Di, Do + Fr. 09.00 - 12.30 Uhr
 14.30 - 18.00 Uhr

Buchholzmarkt 3, 31167 Bockenem



Bericht der Lehrgangswartin

Wichtig für den Verein sind nicht nur die Aktiven sondern auch die Helfer, Übungsleiter und Trainer. Der Landesschwimmverband bietet jedes Jahr Lehrgänge an, um sich aus- und fortzubilden.

Die Voraussetzungen für die Teilnahme an diesen Lehrgängen richten sich nach dem Ausbildungsumfang.

Die 1. Lizenzstufe zum Trainer C Breitensport oder Trainer C Leistungssport Schwimmen umfasst insgesamt 120 Lerneinheiten (LE). Diese setzen sich zusammen aus:

- Grundausbildung (Trainerassistent) 35 LE

Voraussetzungen: 1. Hilfe (16 Std.), DLRG Bronze, mind. 16 Jahre

- Aufbaulehrgang 40 LE

Voraussetzungen: Grundausbildung und mind. 3monatige Praxis

- Abschlusslehrgang 45 LE

Voraussetzungen: Grundausbildung, Aufbaulehrgang a + b, mind. 18 Jahre und die Rettungsfähigkeit darf nicht älter als 2 Jahre sein

Folgende Termine gibt es bereits für 2018:

Grundausbildung: 21./22.04. und 26./27.05.2018

oder 01./02.12. und 08./09.12.2018

Aufbaulehrgang: 01.06. – 03.06. Aufbaulehrgang **a**

6.06. – 17.06. Aufbaulehrgang **b**

oder 07.09. – 09.09. **a**

15.09. – 16.09. **b**

Abschlusslehrgang Trainer C Leistungssport Schwimmen:

01.10. - 05.10.2018

Abschlusslehrgang Trainer C Breitensport:

08.10. – 12.10.2018

Bei Interesse meldet Euch bitte bei mir per Email: connyh@rtung-home.de oder telefonisch unter der Rufnummer 05067-5113.



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



STRASSENBAUMEISTER

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

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

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



Kampfrichter

Damit unsere Jugendlichen an Schwimmwettkämpfen teilnehmen können, muss der Verein auch Kampfrichter bereitstellen.

Z. Zt. haben wir folgende Kampfrichter:

Meik und Melanie Eberleh, Michael Müller und Wilhelm Friedhoff.
Die Gültigkeit der Kampfrichterlizenz läuft am 31.12.2018 ab.

Für Euren unermüdlichen Einsatz möchte ich Euch an dieser Stelle „DANKE“ sagen.

In der folgenden Übersicht stehen Termine für die Aus- und Fortbildung für 2018 fest.

Terminübersicht für Kampfrichter Aus- und Fortbildung in 2018

Aktuell sind die folgenden Termine für die BSH-Kampfrichter-Maßnahmen vorgesehen:

Datum	KR-Maßnahme	Ort	Anmeldung möglich ab
28. Januar 2018	KR-Fortbildung WKR/AW	Hildesheim	05.12.2017
9. Februar 2018	KR-Fortbildung WKR/AW	Garbsen	19.12.2017
03./04. März 2018	KR-Ausbildung WKR	Hannover	09.01.2018
05./06. Mai 2018	KR-Ausbildung WKR	Hannover	13.03.2018
16./17. Juni 2018	KR-Ausbildung WKR	Hannover	17.04.2018
17. August 2018	KR-Fortbildung WKR/AW	Hannover	12.06.2018
7. September 2018	KR-Fortbildung WKR/AW	Nienburg	19.06.2018
08./09. September 2018	KR-Ausbildung WKR	Hannover	19.06.2018
3. November 2018	KR-Fortbildung WKR/AW	Hannover	04.09.2018
03./04. November 2018	KR-Ausbildung WKR	Hannover	11.09.2018
03./04. November 2018	KR-Ausbildung AW	Hannover	11.09.2018
4. November 2018	KR-Fortbildung WKR/AW	Hannover	04.09.2018



EINHORN
APOTHEKE

&

NEUE
APOTHEKE

Unser Ziel ist Ihre Gesundheit

Unser Service für Sie



- ✓ Anmessen von Kompressionsstrümpfen 
- ✓ Bestellung per **WhatsApp** unter **05067 - 24 78 18**
- ✓ Blutdruckmessung
- ✓ Homöopathie & Schüßler-Salze
- ✓ Inkontinenzversorgung
- ✓ Kostenfreier Botendienst
- ✓ Patientenindividuelle Verblisterung
- ✓ Verleih von Babywaagen
- ✓ Verleih von Medela-Muttermilchpumpen
- ✓ Versorgung mit Pflegehilfsmitteln

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



Bericht des sportlichen Leiters

Zufrieden kann ich auf unsere Arbeit in der Schwimmabteilung zurückblicken.

Wir besuchten 9 Schwimmfeste und absolvierten 280 Einzel-, und 5 Staffelstarts. Mit einer Leistung von 39 erste, 46 zweite und 48 dritte Plätze. Die Aktiven erreichten 172 persönliche Bestzeiten. Darunter wurden auch 2 Vereinsrekorde gebrochen.

Unsere Teilnahme an den Kreismeisterschaften wurde mit 2 Kreismeistern und 5 Vizemeistern belohnt.

Es fiel immer wieder auf, dass wir Probleme haben, genügend Kampfrichter zu stellen. Darum meine Bitte an dieser Stelle an unsere Eltern noch einmal darüber nachzudenken sich als KR zur Verfügung zu stellen und den Lehrgang zu besuchen.

Im Rahmen der Ausbildung besuchte unser Trainernachwuchs verschiedene Lehrgänge und hatten auch gleich die Gelegenheit erste Erfahrungen zu sammeln.

Als besondere Aktion erhielten 15 Aktive in Zusammenarbeit mit der DLRG Bockenheim die Möglichkeit die Prüfung als Rettungsschwimmer zu machen. Diese wurde auch von allen bestanden.

In den Sommerferien richteten wir wie gewohnt die Ferienpass Aktion aus. Trotz des schlechten Wetters waren 17 Kinder mit Spaß dabei.

Dann stand das 5. Kurzbahnschwimmfest das in der Vorbereitung mit einigen Hindernissen zu kämpfen hatte. In diesem Zeitraum half mir das Lied „sowieso“ von Mark Forster ganz besonders und bestätigte mich am Ende des Schwimmfestes. Zeigte doch das Ende des 27.08. das wir mit 16 Vereinen, 224 Teilnehmer, 745 Einzel- und 15 Staffelstarts und super Wetter alles richtig gemacht haben.

Ansonsten stand das Jahr ganz im Zeichen einheitliche Kleidung für die Mitglieder. So fanden Gespräche mit Sponsoren statt. Gleichzeitig wurden Farbe, Modelle und Beschriftung festgelegt. Diese so hoffen wir, noch in diesem Jahr ausgehändigt wird.

Ich möchte nicht versäumen mich bei meinem Team und den Eltern zu bedanken ohne Eure und Ihre Initiative und Hilfe wäre vieles so nicht umsetzbar gewesen. Durch die Unterstützung sind Sie, liebe Eltern, uns eine große Hilfe und erleichtern die Vereinsarbeit.

Abschließen möchte ich mit den Worten: Auch wenn's grad nicht so läuft, wie gewohnt Egal, es wird gut, sowieso.

Meik Eberleh

Sportlicher Leiter



Toto-Lotto . Geschenkartikel . Zeitungen . Tabakwaren

Karin Meyer

Wiesenstraße 1
31167 Bockenem
Telefon 0 50 67- 22 68

RM *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 !



Unser Schwimmjahr

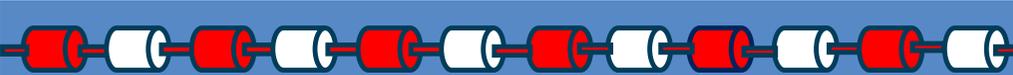
Der Schwimmverein Poseidon Bockenem hat im Jahr 2017 an 9 Schwimmfesten anderer Vereine innerhalb und außerhalb des Landkreises Hildesheim teilgenommen. Sieben Schwimmerinnen und Schwimmer sind bei den Kreismeisterschaften im März in Himmelsthür an den Start gegangen. Kreismeister über 100m Brust wurden Lena und Christian. Zweite Plätze belegten Constantin, Alina und Johanna. Unser eigenes Schwimmfest fand wieder mal bei schönstem Wetter am 27. August statt. Allein der Poseidon war mit 18 Schwimmerinnen und Schwimmern mit insgesamt 70 Einzel- und 2 Staffelstarts dabei. Erneut wurden unzählige neue persönliche Bestzeiten aufgestellt. Claas konnte seinen Vereinsrekord über 100m Lagen aus dem letzten Jahr erneut um 3,90 sec. auf 1:17,19 min. verbessern. Auch die 4 x 50m Lagen Staffel mit Alina, Lena, Johanna und Marike unterbot die alte Bestmarke und schlug mit einer Zeit von 2:43,87 min. an.

Während der Wintermonate trainierten wir von Januar bis April mittwochs in der Grundschulturnhalle (Trockentraining) und fuhren freitags zum Schwimmtraining nach Goslar ins Aquantic. Während der Sommermonate von Mai bis September fand das Schwimmtraining montags, mittwochs und freitags - in den Ferien nur montags und freitags- in unserem schönen 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 2 oder 3 Gruppen trainiert, die nach Alter und / oder Leistung unterteilt sind. In der Halle wurde und wird in einer gemeinsamen großen Gruppe geturnt, gelaufen und gespielt. Den Jahresabschluss bildet unsere Weihnachtsfeier im Vereinsheim, bei der wir zusammen basteln, essen und Spaß haben. Höhepunkt wird an diesem Abend wieder die Bekanntgabe der Schwimmerin / des Schwimmers des Jahres sein. Vielleicht steht uns dann auch wieder die neueste Ausgabe unsere Vereinszeitung zur Verfügung.

Auch im Jahr 2017 war die Trainingsbeteiligung trotz des z.T. doch sehr wechselhaften Wetters immer gut. Rund 15 Kinder waren bzw. sind meist dabei. Super!

Unterstützt beim Schwimmtraining werden Alrun und ich nicht nur durch unseren sportlichen Leiter Meik, sondern seit diesem Jahr auch durch Frederic, der im Frühjahr seine Ausbildung zum Trainer-Assistent absolviert hat. Ein besonderes Lob geht auch in diesem Jahr an die Eltern, die, sei es durch selbstgemachte Leckerbissen zum An- bzw. Abschwimmen, Fahrdienste zum Schwimmtraining und zu den Wettkämpfen, Kampfrichtereinsätze sowie die Unterstützung bei der Organisation und der Durchführung unseres Schwimmfestes, dazu beigetragen haben, dass unser Vereinsleben so gut funktioniert. Danke! Ich freue mich auf ein chlorreiches Jahr 2018!

Inga



Braunkohlwanderung SV POSEIDON am Samstag, 11.02.2017

Zu unserer diesjährigen Braunkohlwanderung trafen sich ca. 40 Poseidonen auf dem Parkplatz bei Kolle. Um 13.00 Uhr starteten wir mit Kind und Kegel; am Fitness-Studio vorbei über Feldwege durch Bornum nach Königsdahlum. Dort erreichten wir um ca. 14.30 Uhr unseren Zwischenstopp. Wir wurden von unserer Präsidentin nebst Gatten in Empfang genommen. Sie beköstigten uns mit Glühwein, Kakao, kalten Getränken und leckeren Zuckerkuchen und Bienenstich von Bäcker Kammann.

Nach dieser umfangreichen Stärkung ging es über den Eierkamp zurück nach Bockenem.

Während der gesamten Wanderung hatten wir ideales „Braunkohl“-Wetter: trocken, winterliche Temperaturen und ein kalter Wind wehte uns um die Ohren.

Bei Kolle erwartete uns - wie immer - ein leckeres und reichhaltiges Essen. Ein schöner Tag ging in gemütlicher Runde zu Ende.

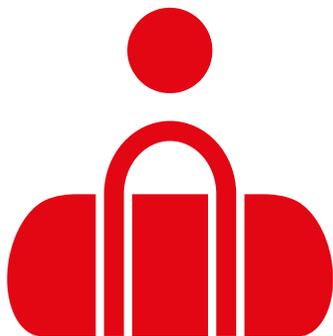
Danke an alle an der Organisation beteiligten Personen.

Conny Hartung + Susanne Schütte





Dabeisein ist einfach.



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.



Braunkohlwanderung

Alljährlich versammeln wir uns im Februar auf dem Parkplatz vom Hotel Kolle, um anschließend ein paar Kilometer durch den schönen Ambergau zu wandern.

Die diesjährige Route führte uns bei herrlichem Wetter über Bornum, weiter nach Königsdalum, wo wir eine kleine Pause machten, warme Getränke zu uns nahmen und ein Stück Kuchen aßen. Nach der Stärkung gingen wir wieder zurück nach Bockenem, wo wir schon mit warmen Essen empfangen wurden. Das Ambiente war wie immer schön, sowohl auf der Wanderung als auch beim Essen.

Sara & Nils

*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



Winterwanderung – reloaded

Vor einem Jahr waren wir, die „Techniker“ von Marlene im Harz, um gemeinsam zu wandern. Das hat uns so viel Spaß gemacht, dass wir beschlossen, erneut eine gemeinsame Wanderung zu unternehmen.

Nach dem Training in Seesen haben wir in der Sole Überlegungen zusammengetragen und über mögliche Strecken gesprochen. Zufälligerweise ist Anke ein Flyer in die Hände gefallen, auf der die „König Hübich Route“ vorgestellt wurde. Diese Strecken kannten wir alle nicht. Also fiel die Entscheidung schnell, diesen Weg gemeinsam zu erkunden. Ein Termin konnte ebenfalls recht zügig gefunden werden.

Am Samstag, den 12.11.16 trafen wir uns in Bockenem, um mit zwei Autos zu starten. Zwei weitere Autos trafen wir auf dem „Welt Wald Parkplatz“ in Bad Grund. Bei Kaiserwetter und voller guter Laune starteten wir mit 9 Erwachsenen, 2 Kindern und der Hündin Lilly.

Für die Kinder gab es viel zu entdecken, traumhafte Naturfotos konnten aufgenommen werden und der Spaß kam natürlich auch nicht zu kurz. Das Wetter hätte nicht besser sein können! In den höheren Lagen waren die Tannen leicht vom Schnee überzuckert und boten somit einen traumhaften Ausblick!

Am Ende unserer Wanderung sind wir zum Albertturm aufgestiegen, um dort einzukehren. Jeden Höhenmeter, den wir zurücklegten, wurde mit mehr Schnee belohnt, die den Wald in eine wunderschöne Winterlandschaft verwandelte.

Naja, wir sind mit einer Stunde Verspätung endlich eingetroffen. Andy hatte dort





bereits auf uns am gemütlich flackernden Ofen gewartet. Nachdem die Bestellung aufgegeben wurde, mussten wir nun doch einmal austreten. Unser Blick war schon sehr sparsam, denn die Toilette war draußen (ein separates Holzhäuschen!). Wir stapften durch den Schnee und ich sage euch, das Abenteuer nahm seinen Lauf! An unseren Gewohnheiten gemessen waren die Örtlichkeiten doch sehr spartanisch!!! Mehr mag ich nicht verraten! Wandert im Winter einmal selbst dorthin, dann wisst ihr, was ich meine. Auf jeden Fall ist es eine Erinnerung, die wir so schnell nicht wieder vergessen werden.

Nach unserer schmackhaften Stärkung begann der Abstieg. Nach genau 16 km kamen wir wohlbehalten an unseren Autos an.

Wieder war es ein rundum gelungener Tag, den wir dort gemeinsam verbringen durften. Wer weiß, vielleicht starten wir nun jedes Jahr, um gemeinsam eine Wanderung zu unternehmen. Ich würde mich freuen.

Fit durchs Jahr 2017

Was war los in 2017?

Vom 11. Januar bis zum 17. Mai betätigten wir uns insgesamt 17x mittwochs ab 19 Uhr in der Grundschulturnhalle in Bockenem. Hier wurden zu aktueller und nicht so aktueller Musik die Übungsabende mit Steppen, Aerobic, Circuittraining, Redondo Bällen und Therabändern verbracht. Manchmal wurde auch geboxt oder klassische Trainingsgeräte wie Stäbe, Medizinbälle und Keulen wieder entdeckt.

Am 20. Juni fand unsere 15. Frühjahrswanderung statt. Hierüber gibt es einen gesonderten Bericht zu lesen.

Dank der tollen Rahmenbedingungen im Freibad Bockenem, konnten wir auch in diesem Jahr bereits wieder im Mai mit Aquafitness im Tiefwasser beginnen und das Angebot, ohne Unterbrechung, bis zum 13. September aufrecht erhalten. Die Durchschnittliche Trainingsbeteiligung lag bei 16 Teilnehmerinnen. Das ist bei teilweise widrigen Wetterbedingungen und der 6-wöchigen Sommerferien eine sehr gute Zahl. Besonders gefreut habe ich mich,





dass auch „Vereinsfremde“ das flexible 10er Karten-Angebot genutzt haben.

Am 5. August beteiligten wir uns in bekannter Form an der Langen Nacht im Freibad. Unsere Cocktails wurden auch bei nicht allerbesten Sommerwetter wieder gern getrunken.

Den Abschluss unserer Sommersaison bildete unser Wochenendausflug nach Leipzig. Zu dem wir mit 23 Damen am 15. September 2017 aufbrachen. Ein ausführlicher Bericht hierzu ist an anderer Stelle zu lesen.

Seit dem 20. September sind wir wieder in der Grundschulturnhalle anzutreffen.

Unseren Jahresabschluss bilden wieder die Beteiligung am Bockener 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 top-fit, top.fit, top-fit für 2018.

Anke Niepel





BOWE OPTIK

Brillenmode
Contactlinsen
Königstraße 8
31167 Bockenem

Telefon:
0 50 67/16 98

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



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



Fasching

An Fasching haben wir uns alle verkleidet zum Trockentraining getroffen. Keiner sah aus wie der andere. Alrun war eine große Kuh und Inga war als Schwimmkind verkleidet. Wir haben viele verschiedene Spiele, wie Völkerball, Zimmer aufräumen und Ball über die Schnur gespielt. Zwischendurch haben wir eine Pause gemacht, in der wir Berliner und Laugenstangen gegessen und Limo getrunken haben.

Christian



In diesem Jahr habe ich erstmals beim Fasching mitgemacht. Wir waren in der Turnhalle und haben uns den Mittwoch gut gehen lassen – ohne Sport. Kein Training – dafür aber lecker Berliner, Brezeln, Süßes und Capri Sonne. Wir waren alle verkleidet und haben verschieden Spiele mit Inga und Alrun gespielt. Es war eine tolle Trainingsstunde und hat viel Spaß gemacht.

Danke an Euch

Lilly

An Fasching haben wir uns alle verkleidet. Chrissi und ich waren Vampire....

Wir hatten alle sehr viel Spaß und haben am Ende noch ein paar leckere Sachen gegessen.

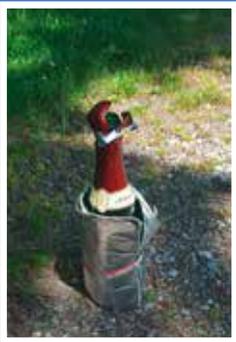
Im nächsten Jahr wird es sicher wieder genau so schön und darauf freue ich mich jetzt schon

von Jona

Frühjahrswanderung

Am 20.05.2017 um 12.30 Uhr traf sich die Gruppe „Fit durchs Jahr“ am Busbahnhof Bockenem zur diesjährigen Frühjahrswanderung. Unter der Leitung von Marlene wanderten Ulla, Anke, Birgit, Konni, Conny, Martina, Simone, Verena, Nadine, Bianca, Gundula, Inga, und Ute durch den schönen Ambergau. Vorbei am kleinen Holz, die Hochzeitsallee entlang ging es zum Dillsgraben. An der Wilhelm-Sandvoss-Hütte legten wir eine kurze Pause zur Flüssigkeitsaufnahme ein.

Danach ging es vorbei am Dillsgraben, wo wir unsere zugezogenen Mitglieder in die zahlreichen Geschichten rund um dieses Gewässer einweiheten und zum Gruseln brachten, weiter zum Bockenermer Großen Holz. Dort picknickten wir und stärkten uns an den mitgebrachten Köstlichkeiten.



Gut gestärkt wanderten wir an dem „Allerschen Steinbruch“ vorbei ins Haryer Holz. Hier stießen wir auf einen Hochsitz am Wegesrand, der sofort von uns eingenommen wurde. Von dort aus ging es durch die Feldmark nach Hary. Wir testeten zu Fuß den neuen Radweg und erreichten nach ca. 11,5 km um 15.45 Uhr unser Ziel: die neue Eisdielen auf dem Marktplatz in Bockenem. Dort füllten wir unsere abgelaufenen Kalorien durch super leckere Eisbecher wieder auf. Gegen 17 Uhr löste sich die Gruppe auf und ein wunderschöner Nachmittag ging zu Ende. Vielen Dank an Marlene für die tolle Strecke, vielen Dank allen Teilnehmerinnen für die mitgebrachten Köstlichkeiten und vielen Dank an die Truppe, die die Wanderung zu einem kurzweiligen Vergnügen gemacht hat!

Conny und Birgit



Wochenendfahrt der Gruppe ‚Fit durchs Jahr‘ 15.09. - 17.09.2017

Anreise am Freitag: Auf die Bahn ist Verlass Die Gruppe Leipzig traf sich um 7.45 Uhr am Lidl-Parkplatz, um dann von netten Mitmenschen nach SZ-Ringelheim zum Bahnhof transportiert zu werden. Leider hatte der Zug 40 Minuten Verspätung und es wurde kalt und kälter. Auch die ‚Splittergruppe Leipzig‘, die mittags nachreiste, konnte sich von der Verlässlichkeit der Bahn überzeugen, denn sie bekam in Braunschweig eine kostenlose Bahnhofsbesichtigung. Ein mehrmaliger Bahnsteigwechsel machte das Umsteigen zu einem sportlichen Top-Event. Dennoch: Gute Laune bei allen Teilnehmern, die auch von Ankes und Connys umsichtig gepackten Versorgungspaketen gefördert wurde.



Am Freitagnachmittag gab es gleich ein Highlight: Besuch des Leipziger Zoos.



Ein sehr schöner Zoo, direkt in der Stadt, mit altem Baumbestand und Gehegen, in denen die Tiere sich noch vor neugierigen Blicken verstecken können. Die Hauptattraktion war für uns das ‚Gondwanaland‘, ein tropisches Areal mit Regenwaldklima, inklusive exotischer Tiere und Pflanzen.

Freitagabend: Endlich! Vereinigung mit der ‚Splittergruppe‘! Die ‚großzügig‘ bemessenen Zimmer (4 Betten) waren bezogen und wir machten uns auf in die ‚Leipziger Funzel‘. Eine Kabarett/Kneipe Lokalität, die leider mit dem Servieren des übersichtlichen und gar nicht mal so schmackhaften Abendessens heillos überfordert war. Auch das Programm war wie das Essen: teils, teils. Unserer Stimmung tat das aber keinen Abbruch, denn nebenher gab es doch immer wieder was zu lachen und unser hervorragendes Orga-Team konnte das schließlich vorher nicht wissen. Danach machten wir noch einen Rundgang durch das nächtliche Leipzig und ab ins zentral gelegene Hotel auf einen Absacker in der spartanischen Hotelbar.



Sonnabend: 8.30 Uhr Treffen zum Frühstück. So war der Plan, der aber wegen des Andrangs am Büfett in einen Kampf um einen Platz geändert wurde. Egal, wir frühstückten zwar nicht zusammen, aber jede fand irgendwo ein Plätzchen, wo sie das wirklich sehr gute Frühstück genießen konnte. Das Wetter meinte es gut mit uns. Sonne satt, starteten wir um 10.15 Uhr unser 3-stündiges Bildungsprogramm, in Form einer Stadtrundfahrt mit anschließendem Rundgang. Die sächsische, aber ‚deutschsprachige‘ sehr



kompetente Stadtführerin versorgte uns mit vielerlei interessanten Informationen über Leipzig.

Danach durften wir zum Kaffeetrinken, mit lecker Kuchen natürlich, auf die Aussichtsplattform des Panoramahochhauses (Sitz des MDR) und Leipzig und Umgebung lag uns zu Füßen. Die atemberaubende Aussicht war schon etwas Besonderes.

Den Nachmittag beendeten wir mit Freigang, was auch sehr nett war.

Am Abend besuchten wir „Auerbachs Keller“, die zweitälteste Restauration Leipzigs und vor allem durch Goethes „Faust“ weltberühmt geworden. Das Abendessen dort war richtig gut und richtig gut war auch, dass das erste Getränk des Abends, wie schon am Abend zuvor, aus der Gruppenkasse gezahlt wurde. Nach dem Essen waren wir fit für die letzte Überraschung des Tages, nämlich eine „mystische Gruseltour“ durch die dunklen Gassen Leipzigs mit der „unto-ten“ Führerin Silja, einer Giftmörderin aus den 20-er Jahren. Simone bekam die Aufgabe, mit Weihwasser die Gruppe vor übergriffigen Geistern und Ähnlichem zu beschützen. Silja erzählte uns viele Geschichten über Vampir- und Geisterglauben sowie von Freimaurerlogen und merkwürdigen Beerdigungsritualen aus der alten Zeit Leipzigs. Ab und an wurden wir unvorhersehbar von Teufeln, Geistern,



Untoten erschreckt, so dass Simone, die am meisten aufschrie, geistesgegenwärtig ihr Weihwasser einsetzen musste. Sie hat das gut gemacht, denn wir sind ja alle unbeschadet davongekommen. Auch Silja genoss es, wie wir 23 Weiber uns fröhlich bis albern auf dieses Spiel einließen.

Sonntag: Das Frühstück wurde eine halbe Stunde früher angesetzt und schon konnten alle entspannt ein Plätzchen finden. Vor der Abreise gab es noch die Gelegenheit im „Zeitgeschichtlichen Forum Leipzig“, die Geschichte der DDR genauer unter die Lupe zu nehmen.

Bei Superwetter und ebensolcher Stimmung traten wir dann die Heimreise an und die Bahn war, oh Wunder, pünktlich. Danke für ein Wochenende mit viel Spaß, interessanten Erlebnissen, netten Mitreisenden und dazu sonniges Wetter.

Barbara und Ulla

SPORT-THIEME®
Schulsport - Vereinssport - Fitness - Therapie *Wir sind ihr Team!*

Exklusiv bei Sport-Thieme®

The Brick -
das etwas andere Schwimmbrett
Das Schwergewicht für ein intensives Training!

Weitere Infos finden Sie unter:
sport-thieme.de/Swimshop

1116704
adidas arena speedo aqua lung stretch cord beco finis am sport zodiac



Ein Dankeschön, das von Herzen kommt!

Auch in diesem Jahr freuten wir uns über die beständig gute Zusammenarbeit mit den Mitarbeitern des Stadtbades. Als Dankeschön überreichte unser Vorstand einen gut gefüllten Präsentkorb am Ende der Sommersaison.



Freie Entfaltung für ein schönes Zuhause.



Fensterdekorationen

Rollos & Jalousien

Plissee-Stores

Gardinen & Vorhänge

Polsterarbeiten

Bodenbeläge

Bilderrahmen

**BAUMUSSTATTUNG
POLSTEREI**

Garbe

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



Techniktraining

Ein erfolgreiches Jahr der freiwilligen Wasserverdrängung liegt hinter uns, dem Schwimmteam um Marlene Fahnemann. Ab Saisonstart stellt sich jede Woche am Montagabend erneut die Frage: „Drücke ich auf den Knopf, der mich innerhalb von Sekunden um Jahre verjüngen wird, der mich mit kaltem Wasser wach und aufnahmefähig für alle Lagen macht?“ Na ja, soweit gekommen haben wir keine Wahl, denn Marlene wartet schon am Beckenrand und motiviert mit abwechslungsreichen und ausgewogenen Trainingsplänen für alle Leistungsstufen – dafür nehmen wir die kalte Dusche dann gern in Kauf. Die Entschädigung in Form eines bei jedem Wetter angenehm geheizten Sportbeckens bietet dabei die optimalen Trainingsbedingungen. In diesem Zusammenhang möchten wir dem gesamten Mitarbeiterteam im Stadtbad für ihre Arbeit und das immer offene Ohr danken.

Im Becken angekommen, entscheidet Jeder Schwimmer/in individuell, ob er oder sie den Plan schnell und ausdauernd schwimmen, oder als Fitness- oder Ausgleichsprogramm zum Job nutzen möchte. Egal zu welchen Alters- oder Könnernstufen ein Teilnehmer gehört, In unserem offenen und lustigen Team fühlt sich Jeder sofort wohl und zwischen den 25 Metern bleibt dabei immer eine Bahnbreite Platz für viel Witz und Motivation. Nur, wenn Marlene den Schmetterling auspackt, bleibt die Truppe auch mal ruhig – von der Schnap- patmung mal abgesehen.

Wir freuen uns, dass wir unser Training ganzjährig durchführen können und uns in der Wintersaison jeden Dienstag in Seesen mit den Wasserballern die Trainingsbahnen teilen können. Der Wellengang ist spürbar wilder, wer also für das Freiwasser trainiert, kommt dabei voll auf seine Kosten.

Auch abseits der Bahnen, bleibt immer wieder etwas Zeit für ein Getränk im Biergarten oder im Bistro. Wandern oder ein Treffen zum gemeinsamen Abendessen sind ebenfalls feste Bestandteile unser Aktivitäten. Eine bunte Truppe, die Spaß und Fitness im Wasser kombiniert! Wir sehen uns bald....

Dennis Bruns





SV POSEIDON BOCKENEM

trotz Zeitumstellung mächtig ausgeschlafen!

Schwimmverein holt mehrere Titel bei Kreismeisterschaften in Hildesheim

Obwohl es allgemein bekannt ist, dass die Zeitumstellung auf die Sommerzeit dem ein oder anderen einiges abverlangt, war die Motivation bei den Schwimmerinnen und Schwimmern des SV POSEIDON BOCKENEM am vergangenen Sonntagmorgen in jeder Faser zu spüren. Der KreisSchwimmVerband Hildesheim lud wieder einmal zu den Kreisjahrgangs-, Kreismeisterschaften und Nachwuchswettkämpfen 2017 in das Hallenbad Himmelsthür die verschiedenen Vereine aus dem Landkreis ein. Schwimmerinnen und Schwimmer konnten sich für die Teilnahme über ihre Meldezeiten in den einzelnen Disziplinen im Vorfeld qualifizieren. Für den SV POSEIDON gingen 7 Aktive an den Start. Begleitet von den beiden Trainerinnen Alrun Waldow und Inga Friedhoff begab sich der Verein ganze 24x in den Wettkampf um die beliebten Titel. Die kontinuierliche Trainingsarbeit und die professionelle Begleitung der Aktiven wurden auch in diesem Jahr von Erfolg gekrönt. Insgesamt erreichten die Schwimmerinnen und Schwimmer des SV POSEIDONS durchgängig Plätze unter den ersten Sechs.

Lena Kölle (Jg 2002; 100B: 1:40,75) und Christian Friedhoff (Jg 2006; 100 B: 01:56,53) holten sich beide den Kreismeistertitel in der Disziplin 100m Brust. Für Johanna Friedhoff (Jg 2004; 100 L: 01:33,29), Alina Waldow (Jg 2004; 100 F:01:21,82 und 50 R:00:42,89), Lena Kölle (Jg 2002; 50 B: 00:45,53) und Constantin Müller (Jg 2005; 100 B: 01:49,27) gab es den Titel der Vizemeister.



Mit zweimal Platz 1, fünfmal Platz 2 und viermal Platz 3 haben die POSEIDONEN aus Bockenem wieder eine beachtliche Leistung gezeigt... auch zur Sommerzeit!

Kreismeisterschaften am 26.März 2017

Die Kreismeisterschaften fanden dieses Jahr in Hildesheim im Himmelsthürer Schwimmbad statt. Ich durfte 4mal starten. Wie immer auf Wettkämpfen hatten wir viel Spaß.

MARIKE



Beckenrandgespräche

James Zerrenthin und Gerd-Christian Barte

James: Christian, was denkst du, wenn du am Beckenrand des Freibades stehst?

Gerd-Christian: Ich bin immer wieder erstaunt, welch schönes Freibad die Stadt Bockenem und damit wir alle in den Jahren 2011/2012 geschaffen haben.

James: Was verbindest du mit dem Wort ALLE?

Gerd-Christian: Ich denke daran, dass nicht nur die Stadt, sondern auch die nutzenden Vereine und damit auch maßgeblich der SV-Poseidon Bockenem ihre Ideen und Wünsche eingebracht haben.

James: Sind denn dabei alle unsere Wünsche erfüllt worden?

Gerd-Christian: Es gab während der Planungsphase aus der Sicht des SV-Poseidon den Wunsch nach Erhalt des 50-Meter-Beckens für Schwimmwettkämpfe. Mittlerweile hat sich der Verein mit der 25-Meter-Bahn arrangiert und die Ausgestaltung als Familien- und Freizeitbades voll akzeptiert.

James: nutzt du denn das Bad regelmäßig?

Gerd-Christian: Ich versuche, sicherlich genau wie du, regelmäßig, das heißt fast täglich, meine Bahnen zu schwimmen. Dabei begrüße ich es natürlich sehr, dass nach dem Neubau die Wassertemperatur verlässlich bei mindestens 25 Grad liegt, dank der Abwärme aus der Biogasanlage. Das ist natürlich auch für die aktiven Jugendlichen in allen Sparten von sehr großer Bedeutung.

James: wie sieht denn die Zukunft für den SV-Poseidon Bockenem aus?

Gerd-Christian: Durch die Rahmenbedingungen sicherlich sehr positiv. Der Trainingsbetrieb dürfte eigentlich unter schlechten Wetterbedingungen nicht mehr leiden. Das hat sicherlich auch Auswirkungen auf das Interesse, sich in einem Wassersport treibenden Verein zu engagieren. Das allgemeine Umfeld für ein festes Engagement in einem Verein ist in den letzten Jahren zunehmend schlechter geworden. Deswegen können wir mit Stolz auf konstante Mitgliederzahlen im SV-Poseidon schauen. Ich denke, dass wir das dem starken und vorbildlichen ehrenamtlichen Engagement aller Verantwortlichen zu verdanken haben.

James und ich, wir freuen uns, wenn wir sehen, mit wie viel Eifer unsere Kinder und Jugendlichen, sowie deren Übungsleiterinnen und Übungsleiter unser schönes Freibad als Trainingsstätte annehmen und auch nutzen.

Bericht Wasserball

Die Saison 2016/2017 liegt hinter uns und wir haben wieder unser Motto „Dabei sein ist alles“ erfolgreich umgesetzt. Unsere Bezirksoberliga Braunschweig reduzierte sich auf sieben Mannschaften, da der WBV Kassel überraschenderweise wegen Spielermangel kein Team melden konnte. Das hatte für uns die positive Folge, dass mit Dirk Roge ein erfahrener Wasserballer aus Kassel zu uns wechselte. Dirk wohnt in Hildesheim und verstärkt uns nun insbesondere auf der Centerposition.

Darüber hinaus nahm Martin Spangenberg als „Leihspieler“ an fast allen unseren Punktspielen teil. Er scheute den weiten Weg aus Kassel nicht und war bei allen Auswärtsspielen dabei, auch in Wittingen und Schöningen. Die noch verbliebenen Wasserballer vom WBV Kassel besuchten uns im Juni zu einem Freundschaftsspiel in Bockenem, es endete 9:9 unentschieden (siehe Foto). Danach gab es im Biergarten Bratwurst, Steaks und ein paar Biere.

Darüber hinaus hatte unser Angebot im Sportprogramm der Universität Clausthal, dass seit mehr als zwei Jahren besteht, nun endlich Erfolg. Alexander Krause aus Cuxhaven unterstützte uns mehrfach, setzt nun aber sein Studium in Gießen fort. Ab Oktober verstärkt uns mit Brian van Büren ein weiterer Student, der bereits in Wolfenbüttel und Braunschweig erfolgreich Wasserball gespielt hat. Personell sieht es somit etwas besser aus als in den Vorjahren. Zu den Pflichtspielen stand i.d.R. eine ausreichende Anzahl an Spielern zur Verfügung. Dass mehrere Spiele





durch kurzfristige Ausfälle (Dienstreisen/Krankheit u.ä.) neu terminiert werden mussten ist normal, das Problem haben die anderen Teams auch. Die Bezirksoberliga war etwas ausgeglichener als in den Vorjahren. Wolfenbüttel und Göttingen traten jeweils mit einer zweiten Mannschaft an, da die ersten Teams 2016 in die Oberliga aufstiegen. Eintracht Braunschweig hat nur noch eine Mannschaft, entschied sich gegen die Oberliga spielte somit in unserer Klasse. Eintracht gewann sämtliche Punktspiele überlegen.

Unsere Ergebnisse waren leider eher unbefriedigend. Obwohl erfahrene Wasserballer zur Verfügung stehen und wir z.T. auch schwimmerisch mithalten konnten gibt es große Defizite im Spielaufbau, im Spielverständnis und beim Torabschluss. Ein Grund ist, dass ein gemeinsames Training aller Aktiven leider selten stattfinden kann. Die Saison endete für den MTV Seesen sieglos. Dreimal konnte ein Remis erreicht werden. Es wären mehr als drei Punkte drin gewesen. Wir hoffen auf bessere Ergebnisse in der Saison 2017/2018.

Den Wanderpokal des besten Torschützen, der seit 2007 vergeben wird, sicherte sich gleich in seiner ersten Saison Dirk Roge.

Anbei die Übersicht der bisherigen Pokalsieger:

2006/2007	Bernd Cranen	16 Tore
2007/2008	Bernd Cranen	24 Tore
2008/2009	Bernd Cranen	28 Tore
2009/2010	Bernd Cranen	24 Tore
2010/2011	Bernd Cranen	12 Tore
2011/2012	Michael Kirchmann	26 Tore
2012/2013	Bernd Cranen	8 Tore
2013/2014	Thomas Kreuz	29 Tore
2014/2015	Thomas Kraus	19 Tore
2015/2016	Hans Schrader	20 Tore
2016/2017	Dirk Roge	16 Tore

Folgende Poseidonen waren 2017 für den MTV Seesen im Einsatz : Stefan Schrader , Hans-H. Schrader , Holger Kleimann , Marc Wiesenmüller, Claas Wiesenmüller und Felix Breithaupt.

Hans-H. Schrader

Bericht Beachvolleyball

Zum dritten Mal veranstaltet der SV Poseidon ein Beachvolleyballturnier im Rahmen der langen Nacht des Stadtbadfördervereins. Für den 05. August 2017 hatten sich zehn Teams angemeldet. Es wurde nach dem Modus „jeden gegen jeden“ gespielt, somit waren 45 Spiele zu absolvieren.

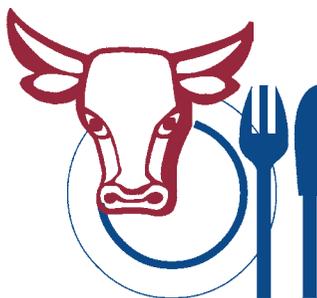
Diesmal war das Wetter leider nicht so wie man es sich für eine Veranstaltung unter freiem Himmel wünscht. Schon Tage vorher wurde die Wetterprognose genau beobachtet, mit ständig wechselnden Aussichten. Am 5.8. morgens herrschte dann leider Dauerregen, der auch nicht aufhören wollte. Vormittags kamen die ersten Anfragen der Teilnehmer, ob das Turnier stattfinden würde. Dies sollte in jedem Fall geschehen und es erschienen dann auch alle gemeldeten Mannschaften pünktlich um 12.30 Uhr. Wir besorgten noch einige Pavillons um wenigsten einige trockene Plätze zu haben. Das Turnier begann dann pünktlich und die ersten 90 Minuten fanden alle Spiele im Dauerregen statt. Gegen 14.30 Uhr riss die Wolkendecke aber auf es blieb trocken bis zum Turnierende. Dass alle Mannschaften trotz der zunächst sehr widrigen Umstände antraten verdient große Anerkennung.

Das Poseidon -Team bestand aus Marc und Claas Wiesenmüller, Hans und Tim Schrader und Julian Grube (siehe Foto). Wir erreichten den zweiten Platz hinter dem Vorjahressieger (das Team um Dennis Rupprecht, diesmal unter der Bezeichnung „Fürst von Schmetternich“).



Fleischerei Partyservice

Lars Bode



Stobenstraße 18 · 31167 Bockenem · Telefon: 050 67/69 695 · Fax: 050 67/24 92 05

Kosmetik & Fußpflege *Beate Wiebold*

Brahmstraße 2 · 31167 Bockenem

Telefon (050 67) 62 63

Termine nach Vereinbarung.

Ich freue mich auf Ihren Besuch.



Die *Woll*-TRUHE

Inh. Elke Hoppe

Telefon 0 50 67/22 50

Bockenem · Königstraße 20



Endergebnis 3. Beachvolleyballturnier

	Team	Satzpunkte	Punkte
1.	Fürst von Schmetternich	189 - 94	18 - 0
2.	Poseidon	185 - 107	16 - 2
3.	Milchreismittwoch I	167 - 126	14 - 4
4.	Milchreismittwoch II	160 - 143	12 - 6
5.	Team Palme	152 - 155	6 - 12
6.	Hello Titty Amateure	155 - 169	6 - 12
7.	Die glorreichen Fünf	142 - 161	6 - 12
8.	Baywatch Boyz	141 - 162	6 - 12
9.	Lachshorde	132 - 168	6 - 12
10.	Pritch Perfect	51 - 189	0 - 18

Am 19.08. trat Poseidon erstmals beim legendären Pokalturnier in Münchehof an und konnte mit einer überzeugenden Leistung den ersten Platz erreichen und den Wanderpokal mit nach Bockenem nehmen.

(siehe Bericht aus dem Seesener Beobachter)

Hans-H. Schrader

Beachvolleyballturnier in Münchehof ein voller Erfolg

Der Wanderpokal zieht nach Bockenheim



Die Gewinner von links: Tim Schrader, Marc und Claas Wiesenmüller und Hans-Henrich Schrader



Dieter Kollé (rechts) übergab den Wanderpokal.

MÜNCHEHOF. Am vergangenen Sonnabend richtete der TSV Münchehof sein jährliches Beachvolleyballturnier im örtlichen Freibad aus. Insgesamt 16 Mannschaften waren gemeldet und 15 davon waren auch angetreten.

Die Vorrundenspiele starteten pünktlich in der Frühe um 9.30 Uhr. In den insgesamt 21 Spielen konnten sich acht

Mannschaften durchsetzen und waren ins Viertelfinale eingezogen. Die Mannschaften im Viertelfinale aus Gruppe A waren die Ladyboys und Your Moms (avourite, aus Gruppe B spielten Poseidon und Beachholics, aus Gruppe C Volleywood und FC Klappstuhl, sowie OH-mega und die tragischen Miesmuscheln aus Gruppe D.

Nach spannenden Viertelfinalspielen begegneten sich die Mannschaften Poseidon und Beachholics (50:17 Endstand), sowie Volleywood gegen den FC Klappstuhl (40:24 Endstand). Damit stand die Finalbegegnung fest. Die Bockenhimer Mannschaft Poseidon spielte im Finale gegen den mehrmaligen Turniersieger Volleywood, der leicht

ersatzgeschwächt antrat. Nach 26 Spielen wurde am Ende des Turniertages Poseidon zum Gewinner des Turniers ernannt und bekam den Wanderpokal überreicht, den es im nächsten Jahr zu verteidigen gilt. Außerdem gab es Gewinn Gutscheine von Expert in Seesim zu gewinnen.

Der Austrichter bedankte sich bei allen Teilnehmern und

dem Schiedsrichtern für dieses jungen Turniertag, der ohne Schwierigkeiten, Einwände und Reizen verlief. Auch bei der Firma Expert bedankte sich der Verein für die Gewinn Gutscheine. Der TSV Münchehof freut sich schon auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr, wenn es wieder heißt Beachvolleyball im Freibad Münchehof.

**Ab 1.1.2018
neue Anschrift**

Holger Kleimann
[Steuerberater]

Fon 0 50 67. 24 68 18

Fax 0 50 67. 24 68 18

H. Kleimann | Park- | Bockenemstraße

Wieserstraße 2

31167 Bockenem

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
RAUM AUSSTATTUNG

31167 Bockenem

Königstraße 19

Telefon 05067-6143

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



5. Kurzbahnschwimmfest des SV POSEIDON Bockenem

„Das war wieder einmal ein fantastisches Schwimmfest“, so der Sportliche Leiter Meik Eberleh vom SV Poseidon Bockenem. Am vergangenen Sonntag war es wieder soweit: der SV Poseidon hatte zum 5. Schwimmfest geladen und ganze 16 Vereine sind dieser Einladung gern in den Ambergau gefolgt. Wie schon in den Jahren zuvor bewies ein engagiertes Team des Vereins, dass es sich lohnt für den attraktiven Schwimmsport diese umfangreiche Organisation zu übernehmen. Die ersten Starts konnten dann auch bei schönstem Sonnenschein um Punkt 10 Uhr erfolgen. Hier zeigten die jüngsten Aktiven des Vereins, was sie bei ihren Trainerinnen Alrun Waldow und Inga Friedhoff dreimal wöchentlich mit viel Spaß vermittelt bekommen: eine saubere Technik und Schnelligkeit führt zum Erfolg. Lina Mosig (Jg 2012) belegte mit 1:07,59 in 25m Freistil und mit 00:56,66 in 25m Brust ebenfalls den 2. Platz. John Philipp Notzon (Jg 2011) erschwamm einen tollen dritten Platz in 25m Freistil in 00:43,66. Aber auch die „älteren Jahrgänge“ waren sprichwörtlich in ihrem Element. Wie auch in den letzten Jahren wurde dem Bockenemer Wasser zuvor ordentlich „Schnelligkeit zugesetzt“, so dass es bei allen Vereinen zu besten Ergebnissen und strahlenden Gesichtern führte. Der SV Poseidon hatte auch in diesem Jahr eine außerordentlich gute Bilanz: bei 70 Einzelstarts belegten die Schwimmerinnen und Schwimmer ganze 15 mal Platz 1, 16 mal Platz 2 und 10 mal Platz 3. Insgesamt befanden sich die Platzierungen jeweils deutlich unter den ersten 10. Schon beim Schwimmfest im letzten Jahr waren ganz besondere Rekorde zu verzeichnen und das wurde beim 5. Schwimmfest noch einmal getoppt: Claas Wiesenmüller (Jg 2002) konnte seinen Vereinsrekord in 100m Lagen um ganze 3,90 Sekunden auf 01:17,19 verbessern. Ein Highlight war ebenfalls das Ergebnis bei der 4x50m Lagen-Staffel der Schwimmerinnen. Alina Waldow (Jg 2004), Lena Kölle (Jg 2002), Johanna Friedhoff (Jg 2004) und Marike Schwiderrek (Jg 2004) konnten mit 2:43,28 einen langjährigen Vereinsrekord brechen und unterschritten ihn mit 00:01,41 Sekunden. Um 16:00 Uhr war man sich einig, dass es gern im nächsten Jahr wieder so wunderbar reibungslos und erfolgreich vonstatten gehen darf: beim 6. Kurzbahnschwimmfest des SV Poseidon im Stadtbad Bockenem 2018.

Carmen Müller-Brieske







Mein erstes Schwimmfest!

Mein erstes Schwimmfest war sehr aufregend. Als ich ankam waren bereits viele Zelte, Fahnen und Lautsprecher aufgebaut und die Stimmung war toll.

Ich durfte, nach einiger Wartezeit, als erster an den Start gehen. Alrun hat mich die ganze Zeit toll begleitet und mir geholfen mich zurecht zu finden, das war super. Ich glaube sie war aufgeregter als ich ;-)

In meinem ersten Wettkampf überhaupt, war ich dann auch der einzige Schwimmer, ich habe trotzdem ganz viel Spaß dabei gehabt und mich riesig gefreut dabei zu sein.

Im zweiten Lauf sind dann auch andere Kinder mit mir geschwommen und selbst im Wasser habe ich die vielen Leute gehört, die uns angefeuert haben, das war ein schönes Erlebnis. Ich habe in meiner Altersklasse den dritten und einmal den vierten Platz belegt. Am Ende habe ich sogar eine Medaille bekommen, die nun einen festen Platz in meinem Zimmer hat.

Wir sind den ganzen Tag im Freibad geblieben und haben den „großen“ beim Schwimmen zugeschaut und natürlich kräftig angefeuert. Mit allen Schwimmern vom Poseidon zusammen Laugenstangen essen und Musik hören; einfach Mitten-drin statt nur dabei zu sein, war ein Erlebnis an das ich noch öfter denke.

Ich freue mich auf die nächsten Schwimmfeste!

Euer John-Philipp



Alles unter einem Dach

Petra's

Schmuckwelt

31167 Bockenheim
Bönnier Straße 4
Tel. 05067698485
mail. Petra@schmuckwelt
@Freinet.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



Organisationsteam in Leipzig



Schwimmfest

Dieses Jahr durfte ich zum ersten Mal beim Schwimmfest mit schwimmen und war total aufgeregt. Es war ganz toll und ich habe sogar eine Medaille bekommen.

Ich freue mich schon auf den nächsten Wettkampf.

Von Lina

Bei dem diesjährigen Schwimmfest in Bockenem habe ich zum ersten Mal an einem Wettkampf teilgenommen. Es war eine völlig neue Erfahrung, die aber sehr viel Spaß gemacht hat. Zuerst war ich ein bisschen nervös. Die Nervosität hat sich nach meinem ersten Start schnell gelegt, sodass ich hoffentlich gute Leistungen zeigen konnte.

Timon

Training

Training bei Inga

Das Training bei Inga macht immer Spaß, ist aber auch anstrengend. Aber ohne Fleiß kein Preis. Durch das intensive Training, können wir uns immer wieder weiter verbessern. Das Training bei Inga ist jedes Mal sehr vielfältig. Vor allem das Rückenschwimmen kommt nie zu kurz. ;) Inga denkt sich für uns immer neue Aufgaben aus, weshalb das Training auch nicht langweilig wird.

Vielen Dank für das tolle Training !

Marius

Das Training bei Inga ist immer sehr spaßig... aber auch echt anstrengend! Sie hat immer einen Spruch parat. Perfekte Kombination!

Constantin

Schwimmtraining bei Alrun mache ich gerne,
weil ich gerne tauche, schwimme und ins Wasser springe
und mich frei fühle wie ein Delfin.

Eure Nele

Aqua-Kongress 2017 ...

... Marlene Fahneemann und ich waren am 4. November als zwei von 320 Teilnehmern-/ innen in Hamburg dabei.

Der VTF Hamburg hatte in Kooperation mit Sport Thieme und Beco keine Kosten und Mühen gescheut und das who ist who der nationalen und internationalen Aquafitness-Szene als Referent/-innen eingeladen.

Bereits bei der Anmeldung hatten wir die Qual der Wahl bei 4 parallel laufenden Angeboten pro Stunde, uns für eine Veranstaltung zu entscheiden. Insgesamt fanden über 8 Stunden 34 Praxis- und Theorieeinheiten statt. Das alles steigerte bereits unsere Vorfreude auf einen interessanten Tag voller Power im Wasser und am Beckenrand.

Wir beide wechselten uns mit Tief- und Flachwassereinheiten ab. Da das Wasser und das dazugehörige Programm reizten, waren wir beide häufiger aktiv im Wasser zu finden als auf einem der Zuschauerplätze. Marlene stieg bereits um 10 Uhr mit „Be happy mit BEtomic“ ins Geschehen ein. Ich folgte ihr um 11 Uhr mit „Praxisbeispiele für 7-12jährige“. Weiter ging es mit Aqua Magic, Aqua Challenge, Aquajogging 5 4 life, Aqua Intervalle 30/15, Klassik meets Pop, Aqua Fight und Aqua Pilates mit BEflex.

Um 18 Uhr blickten wir kaputt, aber rundum zufrieden, mit einer Vielzahl von neuen Ideen für kommende Aquafitnessstunden auf den Tag zurück.

Hamburg, see you soon !!!

Anke Niepel



Das Trockentraining

Jeden Mittwoch in der Wintersaison treffen wir uns mit Alrun und Inga von 18.00 bis 19.00 Uhr zum Trockentraining. Das findet in der Turnhalle der Grundschule Bockenem statt. Wir, das sind die Kinder und Jugendlichen des SV Poseidon.

Nach dem Umziehen geht es dann gleich los! Zum Aufwärmen spielen wir Spiele. Zombie-Ball macht mir am meisten Spaß. Man muss schnell und wendig sein, weil man so wenig wie möglich vom Gegner getroffen werden sollte. Danach machen wir Krafttraining. Manchmal bauen



wir auch einen Parcours auf. Wir balancieren, springen über Kisten und Böcke, laufen Slalom, kriechen durch Teile von Kästen, machen Purzelbäume und vieles mehr. Wir sind ständig in Bewegung und haben viel Spaß zusammen. Ihr könnt euch nicht vorstellen, wie schnell die gemeinsame Stunde Training vergeht.

Habt ihr Lust bekommen mitzumachen? Dann kommt doch einfach dazu. Wir würden uns freuen.

Euer David Fuckert

Training bei Inga

Seit dieser Saison bin ich in Inga ihrer Trainingsgruppe. Es macht mir immer sehr viel Spaß, auch wenn es manchmal anstrengend ist. Wir schwimmen uns erst ein, dann gibt Inga uns Aufgaben: z.B. Kraulschwimmen mit und ohne Flossen; Rückenschwimmen, mal mit Brustbeinschlag, mal Altdeutsch und noch viel mehr. Auch den Startsprung, das Staffelschwimmen und die Rollwende üben wir. Zum Schluss wird sich ausgeschwommen.

Johanna , 11 Jahre



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



DLRG-Schein

Am 24.09.2017 fand im DLRG-Vereinsheim eine schriftliche DLRG-Prüfung statt. Die praktischen Aufgaben wie Klamottenschwimmen, Abschleppen und Tauchen hatten wir schon im Vorfeld an mehreren DLRG-Übungsabenden im Freibad erledigt. Der Poseidon war mit 12 TeilnehmerInnen dabei. Zuerst hatten wir bei Katrin Theorieunterricht, in dem es allgemein um die DLRG und die Grundlagen des Rettungsschwimmens ging. Nach einer kleinen Pause ging es mit dem Praxisunterricht weiter. Wir mussten uns zu zweit zusammentun und an einer Puppe die HLW durchführen. Am Ende schrieben wir noch eine kleine Abschlussprüfung, die zum Glück alle bestanden haben.

Den DLRG-Rettungsschein in „Silber“ haben gemacht: Milena, Lena, Emely, Frederic, Timon, Nils und Meik. „Bronze“ bestanden Alina, Marius und Johanna und Johanna E. und Christian sind jetzt „Junior-Retter“.

Johanna & Alina

Anschwimmen am 12.05.2017

Das Wetter beim Anschwimmen hätte besser sein können, aber trotzdem haben wir uns alle darüber gefreut, wieder im Freibad trainieren zu können. Nach dem Umziehen haben wir uns alle an den Beckenrand gestellt und sind, nachdem ein paar Eltern Fotos gemacht haben, alle gemeinsam ins Wasser gesprungen und haben uns im Wasser ausgetobt. Nach etwa einer Stunde sind wir dann nach dem Umziehen ins Vereinsheim zum Essen gegangen. Es gab Würstchen, Salat und Nachtisch. Anschließend haben wir noch ein wenig auf dem Spielplatz gespielt. Allmählich sind dann alle nach Hause gegangen.

Christian

Anschwimmen am 12.Mai 2017

Diese Saison begann mit dem üblichen Gruppenfoto auf den Steinen und dem „LOS“ am Beckenrand von Maik, der Startschuss in die Freibadsaison. Dann ging es über zur Rutsche, wo wir rumtollen durften. Hinterher grillten wir alle zusammen und hatten viel Spaß.

MARIKE



**„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





Lehrgang

Vor einiger Zeit habe ich an einem Schwimmtrainerlehrgang in Hildesheim/Himmelsthür teilgenommen. Zusammen mit 27 weiteren Teilnehmern konnte ich meinen Wissensstand über das Trainieren von Jugendlichen und kleineren Kindern erweitern. Als Abschluss für den Lehrgang erhält man die Trainerassistenten-Lizenz. Der Lehrgang erstreckte sich über 2 Wochenenden und ich konnte in praktischen und theoretischen Unterrichtseinheiten meinen Horizont erweitern. Nun blicke ich mit viel Elan in die Zukunft und freu mich auf viele spannende Trainingsstunden.

Frederic Müller

Wassergewöhnung bei Marlene

Dieses Jahr haben wir wieder beim Kinderschwimmen mitgeholfen.

Anfangs war es für einige Kinder eine große Überwindung, doch diese konnten wir ihnen durch Spiel und Spaß schnell nehmen. Gerade das Schwimmen lernen mit Poolnudeln und Brettern hat ihnen viel Freude bereitet. Vor allem das Tauchen oder ins Wasser springen konnten die Kids kaum abwarten. Nachdem alle einmal unter der kalten Dusche durchgehuscht sind, durften sie uns zum Aufwärmen mit kräftigem Strampeln einmal so richtig nass machen :)

Der krönende Abschluss war für einige das bestandene Seepferdchen-Abzeichen.

Es war uns wieder ein Vergnügen den Kindern das Schwimmen spielerisch beizubringen, deshalb machen wir im November und Dezember eine Ausbildung zum Helfer am Beckenrand, damit wir nächstes Jahr noch besser mithelfen können.

Wir freuen uns schon jetzt auf die nächste erfolgreiche Badesaison !

Emely, Milena und Lena



Berichte über das Kursprogramm im SV Poseidon /

Marlene Fahnemann

Wer mich in den Sommermonaten nicht daheim antrifft, muss ins Stadtbad Bockenem kommen. Mir machte es auch in der vergangenen Sommersaison wieder viel Spaß und Freude, Kinder und Erwachsene in den verschiedenen Kursen im Wasser zu bewegen.

Die bewährten Aquafitness Kurse im Flachwasser erfreuten auch wieder viele Teilnehmer. Immer am Dienstag und am Donnerstag trafen sich morgens um 10 Uhr zwischen 15 und 25 begeisterte „Wassersportler“, um bei flotter Musik sich im Wasser mit diversen Geräten zu bewegen. Es machte wieder sehr viel Spaß, die immer gut gelaunten Frauen und Männer zu motivieren, tüchtig mitzumachen. Schon ca. 10 Minuten vor offiziellem Trainingsbeginn warteten einige der Teilnehmer bereits im warmen Wasser, sie konnten es kaum erwarten, dass endlich gestartet wurde. Meine Sorge, ihnen könne es doch zu kalt werden, bestätigte sich nicht, alle hielten mit Vergnügen die 45 Minuten sportliche Betätigung im wirklich nicht kühlem Nass durch. Die Wassertemperatur von 26 Grad C., manchmal sogar 27/28 Grad C konnte sich sehen lassen, alle fühlten sich pudelwohl. Obwohl der Sommer 2017 nicht wirklich ein schöner, warmer



und sonniger Sommer war, hatten wir an unseren Übungstagen fast immer Glück, oft zeigte sich sogar die Sonne. Nur an zwei, drei Vormittagen musste ich meine Musik wasserdicht verpacken, den Spaß im Wasser bei heftigem Regenschauer ließen wir uns nicht nehmen, an solch verregneten Übungstagen bin ich einfach mit ins Wasser gegangen. Inzwischen wird dieser Aquafitness Kurs im Flachwasser so gut angenommen, an einigen Vormittagen bewegten sich 20-25 Teilnehmer/innen im Wasser, für 2018 müssen wir darüber nachdenken, weitere, neue Geräte anzuschaffen. Bei unserem, inzwischen zur Tradition gewordenen „Abschluss Frühstück“ zum Ende der Aquafitness Saison belohnte uns der Wettergott mit Sonnenschein und Sommerwetter. Alle freuen sich auf 2018. Um die Wintersaison zu überbrücken und ein wenig in Kontakt zu bleiben, treffen sich die Teilnehmer/innen unverbindlich jeden ersten Montag im Monat zum Kaffee und Klönen im Stadtcafe in Bockenem.

„Niedersachsen lernt Schwimmen“, wir waren wieder dabei. Da ich inzwischen neben den erfahrenen Übungsleiterinnen Melanie Eberleh, Edeltraud Reimer



und Conny Hartung, zusätzlich tolle Unterstützung durch unsere sehr motivierten jugendlichen Schwimmerinnen Emely Nagaitschik, Lena Kölle und Milena Reinert habe, konnten wir im Sommer insgesamt 3 Seepferdchen Kurse und einen Bronze Kurs anbieten. Spielerische Wassergewöhnung, Gleitübungen, kleine Ufos durch's Wasser pusten, Tauchen und Springen vom Beckenrand, so sah unser Übungsprogramm aus. Schließlich schafften bei den drei Seepferdchen Kursen insgesamt 15 Kinder eine Bahn (25 m) durch das Sportbecken zu schwimmen, einen Sprung vom Beckenrand ins flache Wasser zu machen und einen Tauchring im Nichtschwimmerbecken hoch zu holen und konnten dann freudig das Seepferdchen Abzeichen in Empfang nehmen.

Der Bronze Kurs wurde sehr erfolgreich von Melanie Eberleh geleitet, alle Kinder hatten viel Spaß, bei Melanie die Ausdauer und auch den Schwimmstil zu verbessern. Neben abwechslungsreichen Übungen im Flachwasser, wurde auch das Bahnschwimmen im Sportbecken ordentlich trainiert. Alle Mädchen und Jungen aus dieser Gruppe schafften es ohne Probleme 200 m unter 15 Minuten zu schwimmen, der Sprung vom 1 m Brett wurde geschafft und aus dem tiefen Becken ein Tauchring geholt. Insgesamt 9 Kindern konnte das Bronzeabzeichen überreicht werden. Einige dieser Kinder trainierten nach Erreichen des Bronzeabzeichens bei Melanie weiter und waren stolz, dass sie vor Ende der Schwimmsaison auch noch das Silberabzeichen ablegen konnten.

Montags ab 19.15 Uhr bewegte ich dann wieder die Erwachsenen Schwimmer/innen, unsere Schwimmtechnik Gruppe, die inzwischen schon mehr als 6 Jahre besteht, jedes Jahr gibt es Neuzugänge, der ein oder andere bleibt auch mal weg, aber inzwischen hat sich eine „Kern“ - Gruppe gebildet, 10-12 fleißige Schwimmer/innen lassen sich regelmäßig montags von mir „quälen“. Ich versuche, ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm anzubieten. 1500 - 2000 m werden an diesem Abend dann schon mal geschwommen. Mir macht das Training mit den „Technikern“ sehr viel Spaß, an anderer Stelle in diesem Wasserspiegel wird auch noch über weitere Aktivitäten aus dieser Gruppe berichtet.

Die Wassergewöhnung mit Kindergartenkindern, unterstützt von der Bürgerstiftung Bockenem, habe ich auch wieder geleitet. Ich habe mich sehr darüber gefreut, dass neben den Kindergärten Mahlum und Bornum in diesem Jahr auch der AWO Kindergarten Bockenem mitgemacht hat. Schade, dass es an den Tagen, wo diese Wassergewöhnung stattgefunden hat, der Wettergott es nicht gut mit uns

meinte. Die Kinder 3,5 - 5 Jahre alt hatten aber trotz kühler Außentemperaturen Spaß, im 28 Grad C warmen Wasser zu spielen. Selbst die anfangs ängstlichsten Kinder waren mit Begeisterung dabei. Einfach herrlich einige Kommentare der Kinder, wie zum Beispiel „oh, oh, das Wasser dämpft, das Wasser dämpft“!

Wichtiger Schritt zum Schwimmbadabzeichen

Wassergewöhnung in Bockenem für die Kindergartenkinder

BOCKENEM • Die erfahrene Bockenemer Schwimmtrainerin Marlene Fahnmann glaubt fest daran, dass eine frühzeitige Wassergewöhnung für Kinder ein wichtiger Schritt auf dem Weg zum ersten Schwimmbadabzeichen ist. „Wichtig ist aber, dass die Eltern dran bleiben und regelmäßig mit den Kindern üben“, erklärt die Trainerin des Schwimmvereins Poseidon Bockenem. Alle 17 Jungen und Mäd-

chen aus den evangelischen Kindergärten Mahlum/Bornum und der AWO-Kita, die in zwei Kursen an den Start gingen, waren bei der Wassergewöhnung mit großer Begeisterung dabei. Egal, ob die Sonne strahlte oder ob es regnete. „Die Kinder müssen erst einmal die Angst und Panik vor dem Wasser verlieren“, erklärt Fahnmann, die eine positive Bilanz zog. Viele würden versuchen,

ihren Kopf krampfhaft über Wasser zu halten. „Dabei ist es meist besser, bei einer Welle einfach auch mal unterzutauchen“, erläuterte die Expertin.

Zum Abschluss der Trainingstage war es aber auch eine gute Gelegenheit für die Bürgerstiftung Bockenem/Ambergau, der erfahrenen Schwimmerin für die geleistete Arbeit in den vergangenen Wochen zu danken. Der Stiftungsvor-

zende Gerd-Christian Barte überreichte den jungen und Mädchen die Urkunden. Wie schon in den Jahren zuvor übernahm die Stiftung ebenfalls die Kosten für Abzeichen, den Eintritt in das Bad sowie die Fahrkosten der Eltern zu den Übungsstunden. Insgesamt hätte sich das Training, das mittlerweile im fünften Jahr stattfindet, sehr gut etabliert, sind sich alle Beteiligten einig. • mi



Am Ende gibt es für die Kinder Urkunden für ihre erfolgreiche Teilnahme an der Wassergewöhnung. • Foto: Vollmer

Zum Abschluss meines Berichtes möchte ich mich noch einmal herzlich bei meinen standskollegen/innen und unseren Übungsleiterinnen für die Unterstützung bedanken, aber auch herzlichen Dank an unser immer hilfsbereites und freundliches Stadtbad Personal.



Spürbar fit



**Die ersten 3 Monate für nur 20,- € p.M.
zu zweit sogar für nur 15,- € p.M. p.P.**

- Gerätetraining
- Cardiotraining
- begeisterte Kursvielfalt
- Bio- und finnische Sauna

Über 100 Kurse im Monat!

Das Servicepaket in Höhe von einmalig 69,90 € entfällt bei Anmeldung bis zum 15.11.2017.

Das Angebot gilt bei Abschluss einer Mitgliedschaft von min. 18 Monaten.



Euro Fitness | Danziger Str. 7 | 31167 Bockenem | Telefon 0 50 67 - 27 58 | www.eurofitness-bockenem.de

Autohaus **LiER** BOCKENEM



Wir leben ADAC.

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

Es gibt gute Gründe

- Neuwagen
- Gebrauchtwagen
- Reparaturen + Service
- Hol- und Bringdienst
- Panne? Unfall?

24-Stunden-Notdienst

Tel. 05067 / 91 12 - 0

Alle

**Automobilclubs
Schutzbriefversicherer
PKW und LKW bis 3,5t**

**Keine Vorkasse
Direktabrechnung möglich**

verkauf@autohaus-lier.de



Stadtcafé & **Weinkontor**
Wegner

im Herzen von Bockenem

Restaurant, Weinproben, selbstgebackener Kuchen

Marktstraße 1 | 31167 Bockenem | Telefon 0 50 67 / 70 49 763



WIR SIND UMGEZOGEN!

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

OPPELNER STR. 2 31167 BOCKENEM

TEL.: (05067) 24 79 750

MOBIL: (0170) 70 70 380

Ihr Lackierer in Bockenem!

Copyshop - Papier - Druckerei



rauer-digital
druck und medien

Kopien – Ausdrucke – Fotodrucke
Poster und Plakate – Flyer –
Karten für jeden Anlass

einzigartig - vielfältig

Marktstraße 2-3 – Bockenem – Telefon 050 67/ 63 63
info@rauer-digital.de – www.rauer-digital.de



In unserem Wasserspiegel 2017 befinden sich wieder viele interessante Firmen, durch die unsere Vereinszeitung erst ermöglicht wurde. Wir bedanken uns nochmals von Herzen bei diesen Firmen für diese Unterstützung und möchten unsere Leser besonders auf diese Inserenten hinweisen.

Mit sportlichen Grüßen
im Namen des Vorstands und der Redaktion
Eure Carmen Müller-Brieske

Edle Produkte

vom Duroc-Schwein aus artgerechter Haltung
ohne Gentechnik gefüttert
Leckere Wurst und Schinkenprodukte
Alles ohne Geschmacksverstärker
Fleisch bitte vorbestellen

www.ambergauer-duroc.de

Freitags von 9.00 - 18.00 Uhr
öffnet der Hofladen

Ambergauer Duroc Hof Greve
Alte Str. 11 - 31167 Bockenem-Mahlum



Die letzten Meter bis zum Seepferdchen!



Romans Badehose, vorher und nachher:

So geht Seepferdchen:

1. Sprung vom Beckenrand
2. anschließend 25 m Schwimmen
3. Ring in schultertiefem Wasser ertauchen



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

15% Nachlass* mit Ihrer persönlichen Economy Service Karte 4+

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



Die clevere Alternative!



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