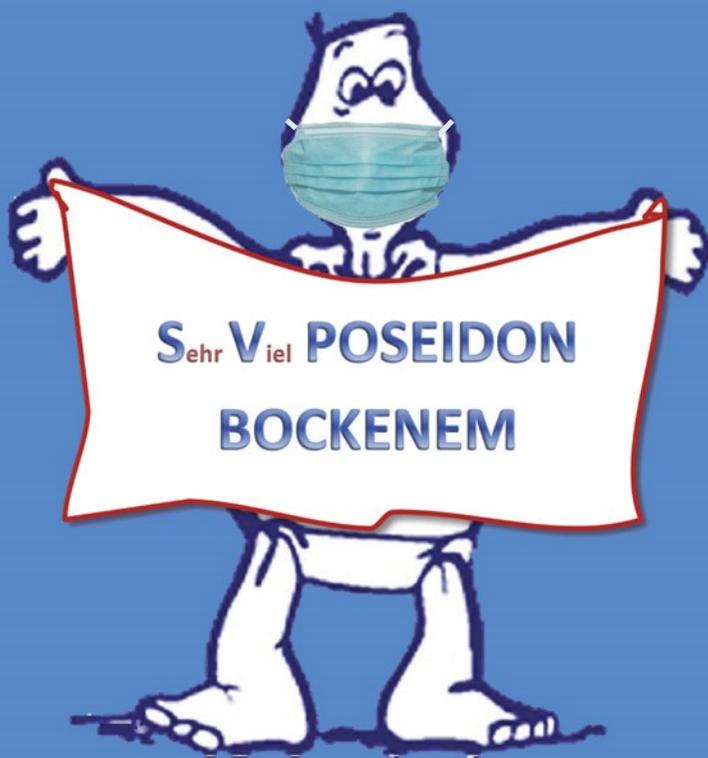
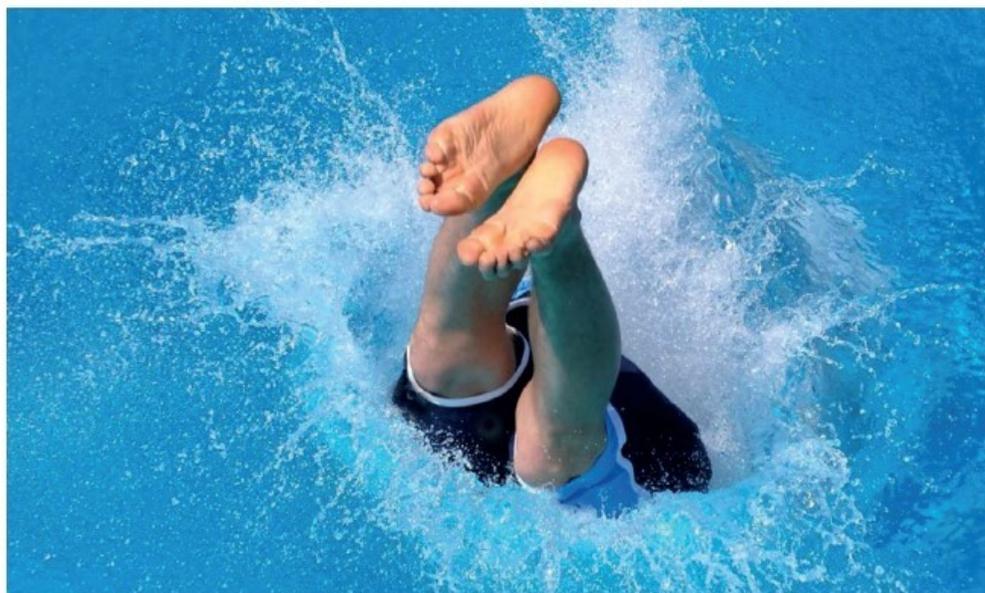




# Wasserspiegel 2020



# Der SV Poseidon sorgt für Mobilität im Wasser...



## ... und wir an Land:

*Mit dieser Karte bekommen  
Sie 15% Nachlass\**



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



*Wir kümmern uns!*



Paul Dobbratz GmbH · [www.dobbratz.de](http://www.dobbratz.de)  
31195 Lamspringe · Gandersheimer Str. 26 · Tel. 0 51 83 / 10 01



## Schwimmverein Poseidon Bockenem e.V. Vereinszeitung 2020

WAS FÜR EIN JAHR ... ! Normalerweise erfolgt an dieser Stelle ein Kurzurückblick auf eine erfolgreich abgeschlossene Schwimmsaison. Aber anstatt ins kühle Naß zu tauchen und an Schwimmwettkämpfen teilzunehmen, musste man sich in diesem Jahr mit neuen Situationen und Begriffen wie *Covid19, Pandemie, Lockdown, Homeoffice, AHA-Formel* etc. auseinandersetzen und arrangieren. Auch wenn etliche Abstriche abverlangt wurden, ist es dem Verein durch das Engagement und der Kreativität der Mitglieder sicherlich gelungen, das Bestmögliche aus der gegebenen Situation zu machen, wie die folgenden Berichte und Beiträge zeigen.

Trotz der außergewöhnlichen Pandemie-Zeiten wurde die Finanzierung unserer Zeitung auch diesmal wieder durch engagierte Firmen und ihre Anzeigen ermöglicht, wofür wir uns ganz herzlich bedanken möchten.

Nun aber viel Spaß beim lesen und durchstöbern der Vereinszeitung 2020, und ... bleiben Sie gesund !



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,

in diesem Jahr läuft nichts in den gewohnten Bahnen. So ist die diesjährige Mitgliederversammlung ausgefallen und einen Termin für 2021 wird der Vorstand des SV Poseidon Bockenem Anfang nächsten Jahres festlegen. In der kommenden Versammlung erfolgt die Zusammenlegung der Mitgliederversammlungen von den Jahren 2020 und 2021. Es wird per Brief eingeladen und der Termin zusätzlich durch die Presse mitgeteilt. Die Zusammenlegung der Versammlungen ist nach Rücksprache mit dem Kreissportbund Hildesheim situationsbedingt möglich.

Wir bitten um rege Teilnahme.

Mit sportlichen Grüßen

**gez. Karin Schaper**  
1. Vorsitzende

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

Steintorstraße 6  
31167 Bockenem

Telefon: 0 50 67 - 91 78 333  
Mail: [tierfreund-bockenem@t-online.de](mailto:tierfreund-bockenem@t-online.de)



# Robby

# Autowäsche



Besser als Socken  
oder Krawatten:



**Verschenken Sie  
Waschgutscheine  
von Robby!**

Komm zu Robby - Allensteiner Str. 15 - 31167 Bockenem  
T: 05067/247084 - @: [service@komm-zu-robbi.de](mailto:service@komm-zu-robbi.de)



## Schwimmverein Poseidon Bockenem e.V.

# EINLADUNG

Die Mitgliederversammlung des Schwimmvereins Poseidon e.V. ist für das Frühjahr 2021 geplant und alle Mitglieder sind herzlich eingeladen.

Die Tagesordnung beinhaltet die Tagesordnungspunkte von den Jahren 2020 und 2021.

### **Tagesordnung:**

1. Begrüßung, Feststellung der Beschlussfähigkeit und Genehmigung der Tagesordnung
2. Genehmigung des Protokolls der letzten Mitgliederversammlung
3. Entgegennahme der Jahresberichte
4. Berichte der Kassenprüfer
5. Vorstellung und Genehmigung der Kassenberichte 2019/2020
6. Entlastung des Vorstandes und des Ehrenrates
7. Wahl der Kassenprüfer
  - 7.1 Wahl des Kassenprüfers für 1 Jahr
  - 7.2 Wahl des Kassenprüfers für 2 Jahre
8. Genehmigung des Haushaltsplanes 2020/2021
9. Wahlen der Mitglieder des Vorstandes
  - 9.1 1. Vorsitzende
  - 9.2 2. Vorsitzende
  - 9.3 Kassenwart
  - 9.4 Sportlicher Leiter
  - 9.5 Fachwart für Lehrgangswesen
  - 9.6 Fachwart für Wasserball
  - 9.7 Wahl des Ehrenrates
    - 9.7.1 Vorsitzender
    - 9.7.2 Beisitzer
10. Ehrungen
11. Beschlussfassung über Anträge
12. Verschiedenes

**gez. Karin Schaper**

1.Vorsitzende

Bockenem im November 2020



## Ehrungen 2020

Für die langjährige Verbundenheit zum Schwimmverein Poseidon bedanken wir uns und werden die folgenden Mitglieder in der nächsten Mitgliederversammlung ehren.

25 jährige Vereinszugehörigkeit:	Melanie Probst Jessica Kolle
50 jährige Vereinszugehörigkeit:	Lars Becker
60 jährige Vereinszugehörigkeit:	Manfred Schliebaum



# Kissen & Co



\*Schenken\*



\*Dekorieren\*



\*Wohlfühlen\*

## Stöbern erwünscht!

*Inh. S. Reulecke*

*\* Königstraße 20 \* Bockenem \* Tel. 9179649*

*\* Öffnungszeiten:*

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



## Schwimmer des Jahres 2019

Unverändert gelten die Kriterien Schwimmleistung, Trainingsfleiß, kameradschaftliches und soziales Verhalten.

Marike Schwiderrek erfüllte alle diese Voraussetzungen und erhielt die begehrte Auszeichnung.



**STRASSENBAUMEISTER**

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

**NEU: [www.jens-niepel.de](http://www.jens-niepel.de)**

Vogesberg 22

31167 Bockenem

[jens.niepel@t-online.de](mailto:jens.niepel@t-online.de)

Telefon 0 50 67 / 91 79 79

Fax 0 50 67 / 91 79 78

Mobil 01 72 / 1 75 14 02



## Bericht der 1. Vorsitzenden

Liebe Poseidonen,

vor einiger Zeit hatte ich mir vorgenommen, im Bücherregal etwas Platz zu schaffen und da fiel mir ein kleines Buch mit Gedichten in die Hände.

„Ich wünsche dir Zeit“ gefiel mir besonders.

Die 1. Strophe:

*Ich wünsche dir Zeit für dein Tun und dein Denken,  
nicht nur für dich selbst, sondern auch zum Verschenken.*

*Ich wünsche dir Zeit – nicht zum Hasten und Rennen,  
sondern die Zeit zum Zufriedenseinkönnen.*

Es sind Zeilen, die in die Zeit passen. In diesem Jahr kann ich nicht über Rekorde, Schwimmfeste usw. schreiben. Die Aquafitnesskurse konnten stattfinden und wurden gut besucht. Auch die Wasserballer und Schwimmtechniker waren aktiv. Beim Schwimmtraining waren alle mit Freude und einer Portion Ehrgeiz dank unserer Trainer und Helfer dabei. Trotz der guten Hygienekonzepte im Schwimmbad und beim Training fehlte vielen die Geselligkeit, die auch zum Leben dazugehört. So hoffen wir alle auf das nächste Jahr. Kinder müssen Schwimmen lernen und dass der Schwimmsport zu den gesündesten Sportarten zählt, steht außer Frage.

Viele Vereine geraten zur Zeit in eine Schiefelage, dass unsere Mitglieder in diesem Jahr zu uns gehalten haben, finde ich lobenswert. Ebenso die Trainingseinheiten im Trockenen für die „Fit durchs Jahr“ Gruppe, die Marlene per WhatsApp an uns geschickt hat und Ankes Training im Park.



Danke möchte ich allen sagen, die den Verein unterstützt haben. Ein besonderer Dank geht in diesem Jahr an unser souveränes Schwimmbad-Team und die Stadt Bockenem, die uns die Trainingszeiten ermöglicht hat. Erwähnenswert ist auch die gute Zusammenarbeit mit den anderen Vereinen.

So wünsche ich Ihnen und Euch eine schöne, besinnliche Weihnachtszeit und ein glückliches, zufriedenes aber vor allem ein gesundes neues Jahr 2021.

**Eure Karin Schaper**

---

**KOSMETIK – STUDIO**  
**Jenny Freise**

Staatlich geprüfte Kosmetikerin



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

**Öffnungszeiten:**  
Montag bis Samstag nach Vereinbarung



## Bericht der Kassenwartin

Das Jahr 2020 ein Jahr wie jedes andere ... NEIN! Es war ein Jahr, welches man in der Form nicht häufiger in der Vereinsgeschichte braucht. Unseren Verein zeichnet das Sporttreiben, die Wettkämpfe, die gemeinsamen Veranstaltungen aus. Dies alles war in diesem Jahr entweder gar nicht oder nur stark eingeschränkt möglich.

Auch mich als Kassenwartin stellte das Jahr vor neue Herausforderungen ... Wie kommen wir finanziell durchs Jahr, wenn uns die Einnahmen aus den Kursen und den Veranstaltungen fehlen? Was macht unsere Mitgliederentwicklung? Gibt es „Beitragsermäßigungen“ von den Verbänden? Wie wirkt sich der höhere Übungsleitereinsatz aufgrund der Auflagen finanziell aus? Wie hoch werden die Kosten für Desinfektionsmittel sein? etc. Auf der anderen Seite fielen auch Kosten weg, da z.B. keine Meldegelder zu zahlen waren und auch keine gemeinsamen Aktivitäten stattgefunden haben. Der für das Jahr 2020 aufgestellte Haushaltsplan hat kaum noch Bestand. Hinsichtlich der Mitgliederentwicklung kann ich feststellen, dass uns „Corona“ zum Glück keine Austrittswelle beschert hat. Dies ist sicherlich dem engagierten Einsatz unseres sportlichen Leiters Meik Eberleh und seinem Trainerteam zu verdanken, die immer bemüht waren, im Rahmen des erlaubten, den Trainingsbetrieb zu ermöglichen. Aber auch an Marlene Fahnmann geht ein dickes Lob, die es trotz aller Auflagen möglich gemacht hat, dass wieder die beliebten Aquafitnesskurse im Flachwasser stattfinden konnten. Ich denke, es haben sich alle Aktiven und deren Angehörige immer gut aufgehoben gefühlt.

Dadurch dass wir uns nicht in der Öffentlichkeit präsentieren konnten, war es auch umso schwieriger neue Mitglieder zu bekommen. Trotzdem haben wir in diesem Jahr 4 Neueintritte, aber leider auch 14 Austritte zu verzeichnen, woraus sich ein aktueller Mitgliederbestand von 229 ergibt.



Ein großes Dankeschön geht an die Stadt Bockenem und die Mitarbeiter des Stadtbades, die alle zusammen die Eröffnung des Freibades möglich gemacht haben und uns somit die Möglichkeit zum Trainieren gegeben haben. Die diesjährigen Trainingsbedingungen hatten für die jungen Aktiven sogar den Vorteil, dass mehr Platz war, die Gruppen kleiner waren und der Übungsleiter/die Übungsleiterin sich somit noch besser um die/den Einzelne(n) kümmern konnte.

Die Entscheidung, ob dieser Wasserspiegel erscheinen soll, haben wir uns nicht leicht gemacht. Umso mehr freut es mich, dass trotz des besonderen Jahres wieder zahlreiche Berichte und Fotos zusammengekommen sind, die das Vereinsleben widerspiegeln und unsere Anzeigenkunden uns auch in diesem schwierigen Jahr treu geblieben sind. Bitte liebe Leser, berücksichtigen Sie unsere Inserenten bei Ihren Einkäufen...das Internet und die großen Ketten unterstützen uns nicht!

Ich wünsche uns allen, dass wir gut durch diese Zeit kommen und wir vom Poseidon vielleicht etwas dazu beitragen können, dass es uns allen etwas leichter fällt.

**Anke Niepel**

---



**Änderungsschneiderei**

**E. Paszkiewicz**

Telefon 05067-3868

Buchholzmarkt 3, 31167 Bockenem

**Öffnungszeiten:**

Dienstag 09.00 - 12.30 Uhr

14.30 - 18.00 Uhr



## Ihre Partner für Versicherungen, Vorsorge und Vermögensplanung

Die LVM-Servicebüros beraten Sie gern:

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





## Bericht des sportlichen Leiters

Mein sechstes Jahr, auch wenn es sehr kurz war, neigt sich dem Ende. Es begann ganz normal mit dem ersten Training in Goslar. Anfang März waren wir eigentlich schon mit der Planung für den Sommer beschäftigt. Als es ganz anders kam am Freitag den 13. März, musste ich den Trainingsbetrieb für alle Gruppen stoppen. Das Coronavirus machte sich breit und stellte uns vor neue Herausforderungen.

Sämtliche Schwimmfeste und unsere geplanten Veranstaltungen mussten abgesagt werden. Lange Zeit war es ungewiss, ob wir den Trainingsbetrieb wieder aufnehmen dürfen. Anfang Juni kam dann die erlösende Nachricht. Das Stadtbad öffnet am 13. Juni und wir durften unter besonderen Bedingungen am 15. Juni um 18:30 Uhr mit dem Training beginnen.

Verboten war die Benutzung der Duschen und Umkleidekabinen. Auch das Treffen vor dem Training stellte uns vor besondere Aufgaben. Also musste ein Konzept her wie möglichst alle am Training teilnehmen können, die Abstände eingehalten werden und Traubenbildung vermieden wird. Ein weiteres Problem ergab sich durch das Material was zum Training benötigt wird.

Die bestehenden Gruppen wurden noch weiter aufgesplittet, so dass jede Gruppe aus 5 Sportlern und einen Trainer bestand. Diese bekamen verschiedene Zeiten:

Gruppe Alrun und Melanie mit Emely und Lena ab: 18.30 Uhr

Gruppe Meik und Timon ab 18:45 Uhr

Gruppe Inga ab 19.00 Uhr

Gruppe Anke ab 19:15 Uhr

Gruppe Marlene ab 19:15 Uhr

Ersatz Milena und Johanna

Die Materialien wurden per Liste ausgegeben, so dass jeder sein eigenes Material nutzen konnte. Leider durften nur Schwimmer ab Bronze am Training teilnehmen.



Jede Gruppe bekam 2 Bahnen in der genug Platz war, um die Abstände einzuhalten. Durch die verschiedenen Anfangszeiten waren die Abstände am Beckenrand auch kein Problem.

Als sich alles eingespielt hatte, konnten Vereinsmitglieder nach Absprache ab 19:30 Uhr die freigewordenen Bahnen nutzen. Der eine oder andere hat versucht, sich erfolglos ins Wasser zu schleichen. Durch die verlorene Zeit am Anfang der Saison behielten wir den Trainingsbetrieb auch in den Sommerferien aufrecht.

Seit dem 18. September trainieren wir wieder in Goslar. Mit einer Teilnehmerzahl von 27 inklusive Trainer standen wir vor dem nächsten Problem. Also beschlossen wir, jede Woche eine Abfrage zu starten, um festzustellen wer am Training teilnimmt. Die Fahrerliste wurde so angepasst, dass immer mehr Fahrzeuge als nötig zur Verfügung stehen. Auch die Sporthalle der Grundschule durfte wieder genutzt werden.

Probleme gab es nach unserer Eingewöhnungszeit keine. War dieses Jahr ein erfolgreiches Jahr? In sportlicher Hinsicht kann ich es nicht beantworten. Was ich aber sagen kann, dass es auf Vereinsebene ein überaus erfolgreiches Jahr war. Die Kinder nahmen mit Begeisterung am Training teil, was mich und die Trainer sehr gefreut hat.

Einen Sportler des Jahres für 20/21 kann und will ich dieses Jahr nicht nennen. Stattdessen möchte ich unsere Trainer und Assistenten in diesem Jahr hervorheben, die Ihre Freizeit für Verein und Kinder zur Verfügung gestellt haben. Euch ist es zu verdanken, dass dieses verrückte Jahr trotz Corona so gut gelaufen ist. Ich danke euch dafür und freue mich schon auf das siebte Jahr mit euch und hoffe, dass es nicht das verflixte siebte Jahr wird. Das Sechste hat gereicht.

**Euer Meik**



Unser wichtigstes  
Investment:  
die nächste Generation.

Morgen  
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Wir finden, die Welt braucht mehr Zuversicht. Deshalb unterstützen wir alle, die den Mut haben, ihre Zukunft selbst in die Hand zu nehmen. Anpacker und Frühaufsteher, die Familien oder Start-ups gründen, Hausbauer, Pläneschmieder – gemeinsam schauen wir nach vorn und sagen: Morgen kann kommen. Wir machen den Weg frei.

Volksbank eG  
in Bockenem



...mehr Worte für Menschen.



## Bericht der Lehrgangswartin

Auch in diesem Jahr waren unsere Trainer und Übungsleiter eifrig im Einsatz. Erst ausgebremst durch Corona, dann aber mit entsprechenden Hygienemaßnahmen und Auflagen konnte das Training wieder durchgeführt werden.

Hier gebührt allen Trainern und Übungsleitern unsere Hochachtung und unser Dank. Galt es doch alle Vorschriften, die uns durch Corona auferlegt wurden, zu beachten und trotzdem mit den Kindern und Jugendlichen ein umfangreiches und interessantes Training zu absolvieren.

Emely Nagaitschek und Lena Kölle haben in diesem Jahr ihre Ausbildung zum C-Trainer fortgesetzt. Erfolgreich haben sie an den Aufbaulehrgängen teilgenommen.

Hier musste sich der Landesschwimmverband, bedingt durch Corona, auf völlig neue Lehrmethoden ein- und umstellen. Die Lehrgangsinhalte wurden nicht mehr ausschließlich in Präsenzveranstaltungen vermittelt, sondern teilten sich auf in Webseminare\*, selbstständiges E-Learning und einem Praxistag.

\*Webseminar?! Was ist das eigentlich genau? Bei einem Webseminar wird eine Präsentation, ein Vortrag, eine Schulung oder ein ähnlicher Inhalt mit Hilfe von Videotechnik über das Internet übertragen. Der Referent referiert online und der Teilnehmer kann somit seine Fortbildung von zu Hause aus absolvieren. Benötigt werden dazu ein internetfähiges Endgerät - bevorzugt Laptop oder PC - sowie ein Mikrofon und wer möchte eine Kamera.

Melanie Eberleh hat bereits den Abschlusslehrgang zum C-Trainer in Hannover besucht.

Aber auch hier mussten Änderungen in der Durchführung vorgenommen werden.

Siehe Bericht von Melanie in dieser Zeitung.



... und was machen unsere Kampfrichter?

Wettkämpfe konnten größtenteils nicht stattfinden.

Unsere aktuellen Kampfrichter sind:

Meik und Melanie Eberleh  
Clemens und Tanja Notzon.

Die Kampfrichter-Lizenzen würden am 31.12.21 ablaufen. Aber auch hier musste der Bezirksschwimmverband Hannover aufgrund von Corona reagieren. Alle gültigen KR-Lizenzen mit Gültigkeitsdatum 2020 bis 2022 werden automatisch um 1 Jahr verlängert. Ein Besuch einer Kampfrichter-Fortbildung ist erst im Jahr 2022 erforderlich.

Aber der Verein hat in diesem Jahr 2 neue Kampfrichter hinzugewinnen können:

Corinna Messner und Florian Gropp haben die Ausbildung erfolgreich absolviert. Dafür sage ich erst einmal sehr herzlich DANKE!

Bedauerlicherweise konnten die beiden noch keine Praxiseinsätze erbringen, da keine Schwimmwettkämpfe, an denen unser Verein teilnimmt, stattfanden.

Hierzu wird es noch Infos geben, sobald es wieder möglich ist, diese Praxiseinsätze bei Wettkämpfen wahrzunehmen.

Für Fragen zur Aus- und Weiterbildung stehe ich Euch gern zur Verfügung. Ihr erreicht mich unter der Tel. 05067-5113 oder per E-Mail:

[connyh@rtung-home.de](mailto:connyh@rtung-home.de).

Vielleicht gibt es interessierte Vereinsmitglieder, die gern im Verein aktiv mitarbeiten möchten. Bitte meldet Euch.

Ich wünsche allen ein fröhliches Weihnachtsfest und ein sportliches 2021. Bleibt gesund!

**Conny Hartung**



Wer kommt  
wenn 's dunkel  
bleibt ?

TEL: 05384-371  
FAX: 05384-212

38723 SEESEN-RHÜDEN  
Schlackenstraße 18-20

**ELEKTRO**  
**SCHLÜTER**

Leistung die stimmt, Service der klappt !



## Der Weg zum C-Trainer, die Zweite

Im Januar 2020 habe ich mich gleich nach bekannt werden der Lehrgangstermine für den fünftägigen Abschlusslehrgang im Oktober 2020 angemeldet. Gespannt wartete ich auf die Zusage. Es vergingen einige Wochen bis mich Anfang März die Zusage per Mail erreichte. Ich habe mich gefreut und gleich bei meinem Arbeitgeber Bildungsurlaub beantragt. Im April wurde dieser auch genehmigt, ansonsten hätte ich Urlaub für die Zeit genommen.

Doch dann kam alles anders. Das Coronavirus breitete sich rasend schnell aus und erreichte auch uns. Ende März kam der erste Lockdown, das öffentliche Leben wurde komplett runtergefahren. Es stellte sich mir die Frage, ob mein Lehrgang überhaupt stattfinden würde. Bis kurz nach den Sommerferien gab es immer noch keine feste Zusage, nur eine vorläufige. Anfang September wurde bekanntgegeben, dass der Lehrgang stattfinden wird, aber anders als sonst. Er wurde auf drei Tage zusammengestrichen, weil der LSN keine Wasserzeiten für die Praxiseinheiten im SLZ oder in einem anderen Hallenbad bekommen hat. Außerdem wurde die Gruppe geteilt, jeweils nur zehn Teilnehmer pro Hörsaal. Auch wurden Einzelzimmer für alle angeboten. Vorab sollte jeder Teilnehmer schon mal drei Lerneinheiten im E-Learning erledigen. Das Hygienekonzept mit allen wichtigen Informationen wurde auch gleich mitgeschickt. Neben den Vorbereitungen habe ich auch noch schnell mein DRLG-Abzeichen erneuern müssen, da ich es bis dahin nicht geschafft hatte. Gut 14 Tage vorher stand die Teilnahme noch einmal kurz auf der Kippe, das Beherbergungsverbot wurde vom Land beschlossen, doch es betraf unseren Lehrgang nicht.

Am Montag, den 19. Oktober war es endlich soweit. Drei Tage voller Theorie standen auf dem Lehrplan. Inhalte waren unter anderem: Baby- und Kleinkinderschwimmen, Fehlerkorrektur bei den Sportlern und Trainingslehre.



Zum Glück durften wir auch mal einige Gruppenarbeiten machen, zwar mit Abstand und Maske, aber es gab nicht nur Frontalunterricht. Das lockerte alles ein wenig auf und ruckzuck war es Mittwochnachmittag und der Abschluss stand kurz bevor. In der Turnhalle der Akademie des Sports sprachen wir darüber, was jeder von uns noch leisten muss, bevor der „C-Trainer im Schwimmen Fachrichtung Breitensport Kinder und Jugendliche“ erreicht ist. Dazu gehören eine schriftliche Lehrprobe mit 5 Aufgaben, eine praktische Videolehrprobe im eigenen Verein und vier Hospitationsbesuche bei einem anderen Verein.

Die schriftliche Lehrprobe ist abzugeben. Einen Hospitationsbesuch beim MTV Bad Harzburg habe ich auch schon gemacht, leider ist im November der zweite Lockdown dazwischen gekommen. Die praktische Lehrprobe ist für Januar 2021 geplant, mal sehen, was bis dahin passiert.

Zum Erscheinen des nächsten Wasserspielgels werde ich wohl meinen C-Trainer-Abschluss in der Tasche haben.

Fortsetzung folgt....

**Melanie**

---





## Schwimmtraining als Trainer + besondere Situation

Das Jahr 2020 fing an wie jedes andere, entwickelte sich aber aus bekannten Gründen schnell zu einem sehr speziellen Jahr. Ironischerweise war das vorerst letzte Training in Goslar am Freitag den 13. März, es war von einer sehr seltsamen Stimmung begleitet, da der Blick in die Zukunft sehr ungewiss war.

Das erste Training nach dreimonatiger Pause am 15. Juni war extrem ungewohnt mit Abstand und Hygienemaßnahmen. Es war aber gleichzeitig auch sehr schön all die Gesichter wiederzusehen. Das Training hatte sich insofern verändert, dass die Gruppen verkleinert wurden und mehr Platz zur Verfügung stand. Die luxuriöse Situation hatte das Training verändert. Die kleineren Gruppen ermöglichten mir als Trainer einen individuelleren Umgang mit den Kindern. Dadurch machten die Kinder schnell Fortschritte. Es hat wie in den letzten Jahren sehr viel Spaß gemacht, mit den Kindern zu arbeiten und ihnen zu helfen sich zu verbessern. Die Situation, die sich durch das Coronavirus ergeben hat, hatte also tatsächlich auch Gutes. Jedoch ist der Ausfall von An- und Abschwimmen, sowie der Ausfall der Schwimmwettkämpfe, auch von unserem Eigenen durch nichts zu ersetzen. Die Ergebnisse wären bestimmt gut gewesen.

Derzeit ist das Training leider erneut unterbrochen. Ich hoffe sehr, dass es im Jahr 2021 bald wieder losgeht.

**Timon**

---

Meisterbetrieb  
**e**hrhardt  
Bad | Heizung | Energie

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



## Training unter Corona Bedingungen

In diesem Jahr startete die Sommersaison leider etwas verspätet. Als dann das Training beginnen konnte, hatten die Nachwuchstrainer, darunter auch ich, die Aufgabe für den Rest des Sommers eine eigene Trainingsgruppe zu leiten. Damit durfte ich das erste Mal Erfahrungen mit einer eigenen, festen Trainingsgruppe machen. Meine Gruppe bestand dabei aus 4 bis 8 Kindern. Natürlich mussten zu Anfang alle Regeln immer wieder mit den Kindern geübt werden, da es für alle eine ungewohnte und besondere Situation war.

Doch auch die Einschränkungen hatten Vorteile. In meinem Training konnte ich individuell auf jedes Kind eingehen und somit die Stärken und Schwächen besonders einbeziehen. Zu Beginn habe ich mit jedem besprochen was er oder sie besonders gut kann, was noch nicht so gut klappt und was sie sich wünschen zu lernen. Am Ende der Saison haben wir gemeinsam geschaut, was jeder Einzelne aus Melanies und meiner Gruppe erreicht hat. Durch das regelmäßige Training mit meiner festen Gruppe konnte ich großartige Erfolge und Fortschritte im Laufe der Saison beobachten. Beispielsweise können jetzt alle ihre Badekappe aufsetzen, das Rückenschwimmen läuft schon viel flüssiger und auch das Tauchen funktioniert schon gut. Mir hat die Sommersaison mit Euch auch unter den schwierigen Bedingungen viel Freude bereitet. Es hat mich gefreut, dass ihr Teil meiner ersten eigenen Gruppe wart und hoffe, dass es euch ebenso viel Spaß gemacht hat.

**Eure Emely**



# Dabeisein ist einfach.



[sparkasse-hgp.de](http://sparkasse-hgp.de)

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

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

Gemeinsam  
an  
allem  
gewachsen





## Bericht Wasserball

Der Berichtszeitraum erstreckt sich diesmal vom 01.11.2019 bis zum 31.10.2020.

Die Hallensaison 2019/2020 begann nach den Herbstferien vielversprechend, da zwei weitere wasserballerfahrene Studenten aus Clausthal zu uns stießen (Thore Pohl aus Hildesheim und Sebastian Bartenberger aus Passau). An den ersten Trainingsabenden der neuen Saison war die Trainingsbeteiligung sehr hoch und es wurde ziemlich eng auf den beiden Bahnen in der Sehusa-Wasserwelt, zumal eine Bahn ja seit Jahren von der Schwimmgruppe von Marlene benutzt wird. Ab 20.45 Uhr steht dann aber das gesamte Becken für die Wasserballer zur Verfügung und dann können auch die Tore eingehängt werden.

Die Trainingsbeteiligung ließ in der Folge zwar etwas nach, aber es gab in der Saison 2019/2020 keinen Personalangel bei den Pflichtspielen.

Trotz der guten personellen Besetzung waren die Ergebnisse leider nicht so wie erhofft. Gegen die starken Mannschaften (Eintracht Braunschweig, Germania Braunschweig, ASC Göttingen) gab es die zu erwartenden Niederlagen. Gegen die anderen Teams gab es nur teilweise befriedigende Ergebnisse. Das erste Heimspiel am 19.11.2019 gegen Wolfenbüttel endete Unentschieden 9-9.

Die Begegnung hätte der MTV Seesen gewinnen müssen, eine Zwei-Tore-Führung kurz vor Schluss wurde noch verspielt. In Erinnerung bleibt das anschließende Grillen vor der Sehusa-Wasserwelt organisiert von unserem Grillmeister Dirk Roge; Bierzeltgarnitur und Heizpilze steuerte unser Pressewart Andreas Schlüter bei. Auch im November muss auf Bratwurst und Bier nicht verzichtet werden!

Anfang Januar folgte ein Großteil des Teams der Einladung von Jürgen Hanneemann („Flakko“) zum siebzigsten Geburtstag. Eine sehr schöne Feier in Ildehausen.

Am 14.01.2020 konnte im Pokalauswärtsspiel ein überzeugender 11-6 Sieg gegen SV Treue Schöningen erzielt werden, es sollte leider der einzige bleiben. In der nächsten Pokalrunde gab es dann wieder ein Auswärtsspiel und eine deutliche Niederlage im ungeliebten Heidbergbad gegen Germania Braunschweig.



In zwei weiteren Begegnungen kassierten wir ebenfalls Niederlagen: Im Punktspiel in Schöningen (5-8) und im Heimspiel gegen Wittingen (9-14). In beiden Spielen war man sich offensichtlich des fest eingeplanten Sieges schon sicher und ging mit der falschen Einstellung ins Wasser. Beide Spiele hätten nie und nimmer verloren gehen dürfen.

Für die Rückrunde waren vier Heimspiele in Bockenem geplant. Dort hätte man die Möglichkeit gehabt sich zu rehabilitieren für die wenig erfolgreiche Hinrunde. Es sollte jedoch anders kommen. Drei Tage nach dem desaströsen Heimspiel gegen Wittingen wurden sämtliche Hallenbäder geschlossen und das gesamte Land ging aufgrund der Pandemie in den „Lockdown“.

Nichts mehr mit Schwimmen, Wasserballtraining und ähnlichem. Der wöchentliche Termin, an dem man sich mit Gleichgesinnten zum gemeinsamen Sport treffen konnte war dahin.

Die Punktspielrunde wurde abgebrochen.

Im April begannen einige wenige aus dem Team sich wöchentlich zu Wanderungen im Harz zu treffen. Als es etwas wärmer wurde konnten sogar kurze Badesessions in den Gewässern des Harzes eingelegt werden.

Überlegt wurde nun sogar das Training dorthin zu verlegen, da lange Zeit unklar war, ob die Freibäder in der Saison 2020 öffnen würden. Es sah zunächst nicht so aus. Glücklicherweise wurde es dann doch ermöglicht und ab Ende Mai öffneten die ersten Freibäder (Bockenem am 13.06.2020), zwar mit vielen einschränkenden Hygieneregeln, aber alle Schwimmer und Wasserballer konnten nun wieder ihrem Sport nachgehen.

Zunächst konnte man nur schwimmen und Ballübungen absolvieren, nach einigen Wochen war aber Kontaktsport wieder zulässig und ein „normales“ Training war möglich.

Die Trainingsbeteiligung im Sommer war auch recht gut, aufgrund der Vorschriften musste die Teilnahme dokumentiert werden und so gibt es diesmal eine Statistik. An insgesamt 13 Trainingstagen gab es eine durchschnittliche Beteiligung von 8,3 Teilnehmern pro Trainingsabend.

Saisonhighlight war dann ein Miniturnier am letzten Augustwochenende. Die Jugendmannschaft des SC Steinhagen führte ein Trainingslager in Bockenem durch. Am 29.08. reiste dann auch noch das Herrenteam an, mit unserem Vereinsmitglied Andreas Kirchmann, der dort seit Jahren Wasserball spielt.



Es gab dann drei Begegnungen mit folgenden Ergebnissen:

MTV Seesen – SC Steinhagen (Herren)	13-13
SC Steinhagen (Jugend) – SC Steinhagen (Herren)	6-21
MTV Seesen – SC Steinhagen (Jugend)	9-5

Anschließend gab es ein schönes Grill-Büfett im Biergarten. Allen Beteiligten hat es sehr gut gefallen.

Das Trainingslager soll im nächsten Jahr wiederholt werden, sofern die Stadt Bockenem die Genehmigung erteilt. Die Gäste aus NRW waren von den Trainingsbedingungen in Bockenem begeistert.

Am 09.09. zum letzten Training gab es dann noch einmal Bier und Bratwurst, wiederum organisiert vom Grillmeister Dirk. Ein letztes privates Training fand Mitte September im Freibad Lamspringe statt.

Am 01.10.2020 öffnete die Sehusa-Wasserwelt nach über sechsmonatiger Zwangspause. Auch dort gab es geänderte Rahmenbedingungen und reduzierte Öffnungszeiten. Unsere bisherige Trainingszeit konnte wegen früherer Schließung nicht beibehalten werden. Sowohl der Vorstand des MTV Seesen als auch die Sehusa-Wasserwelt kamen uns jedoch entgegen und ermöglichten einen Trainingszeitraum dienstags von 19.45 – 21.00 Uhr. Am 27.10.2020 war Trainingsauftakt mit guter Beteiligung. Am 28.10.2020 jedoch wurde verkündet, dass erneut jeglicher Vereinssport untersagt ist und alle Hallenbäder schließen müssen. Bei Redaktionsschluss dieser Zeitung stand nicht, fest wann und wie es weitergehen kann.

Auch die Punktspielrunde 2020/2021 wurde bisher nicht geplant, da auch vor der erneuten Schließung der Bäder, die Mehrzahl der Vereine keine Freigabe ihrer Spielstätten für Wasserballspiele erhielten.



### Spielerstatistik der unvollendeten Saison 2019/2020:

Spieler	Jahrgang	Einsätze	Tore
Armbrecht, Max	1999	6	9
Bartenberger, Sebastian	2001	7	3
Brager, Sven	1983	1	5
Czaplinsky, Adrian	1996	8	15
Czaplinsky, Ernst	1989	2	4
Cranen , Bernd	1963	7	2
Dröge, Monja	1971	5	---
Gerecke, Jan	1973	6	2
Hannemann, Jens	1977	1	---
Hollemann , Roland	1968	4	1
Klare, Jens	1974	5	3
Kleimann , Holger	1968	4	---
Paulus , Jens	1977	5	---
Pohl, Thore	2000	5	4
Roge Dirk	1964	6	6
Rüger , Dirk	1964	7	---
Schrader , Hans-H.	1965	7	5
Schrader , Stefan	1966	3	---
Spangenberg, Martin	1973	3	3

Den Pokal des besten Torschützen konnte sich zum zweiten Mal Adrian Czaplinsky sichern. Üblicherweise wird dieser auf der Weihnachtsfeier überreicht, diesmal muss ein anderes Forum gefunden werden, weil auch die Weihnachtsfeiern der Pandemie zum Opfer fallen.

Wie es weitergeht bleibt abzuwarten.

**Hans-H. Schrader**



*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



---

# **BOWE** **OPTIK**

---

Brillenmode

Contactlinsen

**Königstraße 8**

**31167 Bockenem**

Telefon:

**05067/1698**

[info@bowe-optik-bockenem.de](mailto:info@bowe-optik-bockenem.de)

[www.bowe-optik-bockenem.de](http://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**



## Unser Schwimmjahr

Wie überall war auch das Schwimmjahr 2020 beim Schwimmverein Poseidon Bockenem anders als die der vorangegangenen Jahre. Aufgrund der Corona-Lage konnten wir nur ein Schwimmfest besuchen. Die Kreismeisterschaften im März wurden abgesagt und auch unser eigenes Schwimmfest, geplant für den 12. Juli, ist der Pandemie zum Opfer gefallen. Ebenso mussten wir auf das gesellige Beisammensein beim An- und Abschwimmen verzichten.

Von Januar bis zum ersten Lockdown am 13. März trainierten wir mittwochs in der Grundschulturnhalle (Trockentraining) und fuhren freitags zum Schwimmtraining nach Goslar ins Hallenbad. Nach Ende des Lockdown und Eröffnung des Freibades am 13. Juni fand das Schwimmtraining montags, mittwochs und freitags bis zum Saisonende am 13. September in unserem tollen Freibad statt. Jeder Trainer / jede Trainerin hatte eine feste Gruppe mit bis zu fünf Kindern, eine feste Trainingsbahn und eine feste ,individuelle Trainingszeit. Jedes Kind hat eigenes Trainingsmaterial bekommen und natürlich wurde auch im Wasser auf Abstand geachtet.

Nach der Freibadsaison trainierten wir bis zum erneuten Lockdown am 2. November wieder in der Turn- bzw. in der Schwimmhalle. In der Sporthalle wurde in zwei altersabhängigen Gruppen unter Einhaltung des Abstands und nach Desinfektion der Hände und ggf. Geräte geturnt, gelaufen und gespielt.

Eine Weihnachtsfeier wird es aller Voraussicht nach dieses Jahr auch nicht geben und was mit der Wahl zum Schwimmer / zur Schwimmerin des Jahres wird, bleibt abzuwarten.



Glücklicherweise stand und steht uns ein relativ großes Team an Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen zur Verfügung, so dass es uns möglich war, viele Trainings-Kleinst-Gruppen zu bilden und damit die geltenden Corona-Regeln einzuhalten. Den Kindern und Eltern gilt auch dieses Jahr wieder ein besonderer Dank, denn trotz der außergewöhnlichen Lage war die Einsatzbereitschaft und die Trainingsbeteiligung sehr positiv. So konnte wenigstens ein wenig das Gefühl von Vereinsleben aufkommen.

Bleibt zu hoffen, dass die nächste Saison wieder etwas „normaler“ verläuft. Bis dahin , ... schön gesund bleiben!

**Inga**

## **Fasching**

Am Mittwoch vor Rosenmontag sind wir verkleidet (oder auch nicht 😊) zum Trockentraining gegangen, um gemeinsam Fasching zu feiern.

Es gab Marienkäfer, Roboter, Hexen, Fußballer und noch vieles mehr..... Alrun ging als Gärtnerin, Inga war ein Zebra und Emely ein Affe. Melanie war als Araberin verkleidet. Nach dem Gruppenfoto haben wir viele verschiedene Spiele, wie Völkerball, Zimmer aufräumen und Zombi-ball gespielt. Zwischendurch haben wir eine Pause gemacht, in der wir Berliner und Laugenstangen gegessen und Limo getrunken haben.

Es hat wie immer viel Spaß gemacht.

**Johanna & Christian**



## Training bei Inga

Das Training macht meistens viel Spaß, obwohl es auch manchmal sehr anstrengend ist. Trotz der besonderen Situation konnten wir nach der Öffnung des Freibades unser Training fast normal wieder aufnehmen. Wir konnten seit Corona an keinen Wettkämpfen teilnehmen, dennoch hat Inga das Training abwechslungsreich gestaltet und mit uns regelmäßig die Techniken wiederholt.

### Marike

## Training bei Meik

Als ich beim Poseidon angefangen habe, wurde ich in die Gruppe von Meik eingeteilt.

Dort lernte ich meine Art und Weise des Schwimmens zu verbessern speziell beim Kraulschwimmen. Meik zeigte mir auch, wie man richtig vom Startblock springt und ich wurde mit vielen weiteren Übungen auf Wettkämpfe vorbereitet.

Ich freue mich jedes Mal neu dabei zu sein.

### Laura Fabienne Müller

Holger **Kleimann**  
[ Steuerberater ]

Fon 0 50 67. 22 77  
Fon 0 50 67. 6 92 42  
Fax 0 50 67. 24 69 18

Wiesenstraße 2  
31167 Bockenem  
h.kleimann@stb-kleimann.de



## Training bei Emely und Melanie

Trotz Corona habt ihr es geschafft ein super Sommertraining für uns auf die Beine zu stellen und uns so die Möglichkeit gegeben uns zu sehen und zu verbessern. Dieses Jahr habe ich besonders viel beim Kraulen dazugelernt, auch bei Brust hat sich mein Beinschlag verbessert. Vielen lieben Dank an euch, dass ihr euch immer so toll um uns kümmert und ihr uns helft besser zu werden. Macht weiter so. Ich bin gerne dabei.

**Euer John-Philipp**

Leider konnte ich dieses Jahr aufgrund Corona erst sehr spät zum Training dazu kommen. Umso größer war mein Wunsch endlich Bronze zu schaffen, um endlich dabei sein zu können. Und das habe ich auch geschafft! Danke, dass ihr mit mir trainiert habt und ich freue mich schon auf die nächste Trainingsstunden mit euch und den „Großen“.

**Eure Leann**

**SALON**  
**H&R**

**Wir** freuen uns  
auf **Ihren**  
**Besuch!**

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

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

© brand DESIGN



## Schwimmtraining...

Ich (Jakob) bin jetzt seit 2 Jahren beim Schwimmtraining des Poseidons mit dabei. Meine Trainerinnen sind Emely und Melanie. Das Schwimmtraining bei den Beiden macht viel Spaß, sie motivieren uns immer wieder aufs Neue und bringen uns viele verschiedene Schwimmtechniken bei. Sie begrüßen uns zu jedem Training mit einem Lächeln im Gesicht und sind (meistens) nett und freundlich, können aber auch durchgreifen, wenn wir uns nicht gut konzentrieren können!

Ich (Marie) schwimme jetzt auch schon 2 Jahre beim Poseidon. Meine Trainerin Alrun ist zwar manchmal etwas streng, aber das Training macht immer sehr viel Spaß bei ihr. Ich freue mich jedes Mal aufs Neue, ins Schwimmbad zu kommen und zu schwimmen. Da ich weiß, dass ich immer etwas Neues erlerne und das freut mich sehr!

### Jacob und Marie





## Training bei Timon

Das Training bei Timon begann für uns erst so richtig mit der Freibadsaison. Wir waren mit etwa 6 Kindern bei Timon in der Gruppe. Einige von uns nutzten das Training 3 mal in der Woche, da es wegen Corona schon Einschränkungen genug gab. Nach dem Einschwimmen haben wir verschiedene Schwimmstile vertieft und ein paar Sachen gelernt. Leider konnten wir an keinen Schwimmfesten teilnehmen. Die Saison endete im September mit einem leckeren Pommes Essen.

### Jannik und Marvin





## Fasching beim SV Poseidon Bockenem

Auch dieses Jahr haben wir wieder, in der Sporthalle in Bockenem, Fasching gefeiert. Es gab wieder tolle Kostüme zu bestaunen.

Das beliebteste Spiel war „Zimmer aufräumen“. Es wurden zwei Gruppen gebildet, die Halle wurde geteilt und dann ging das wilde Bälle werfen los. Wer nach vorgegebener Zeit die meisten Bälle in seinem Feld hatte, hatte verloren.

Nach Spiel, Spaß und Leckereien freuen wir uns auf nächstes Jahr.

### Alrun Waldow





## Weihnachtsfeier 2019

Dieses Jahr fand unsere alljährliche Weihnachtsfeier wieder im Rathaus Rhüden statt. Die Kinder und Jugendlichen erschienen zahlreich und hatten viel Spaß beim Kegeln.

Nach der Anstrengung freuten sich alle auf eine Stärkung mit Pommes, Chicken Nuggets und Currywurst.

Daraufhin gab es noch ein kleines Weihnachtsgeschenk für die Schwimmer und Schwimmerinnen und zum Ende der Weihnachtsfeier erfolgte die Bekanntgabe "Schwimmer des Jahres". Voraussetzung hierfür sind:

- Schwimmleistung
- Trainingsfleiß und Intensität
- Soziales und kameradschaftliches Verhalten

Als „Schwimmer des Jahres“, hat der sportliche Leiter Meik Eberleh verkündet, dass sich dieses Jahr Marike Schwiderrek dafür qualifiziert hat.

### Alrun Waldow



# Freie Entfaltung für ein schönes Zuhause.



Fensterdekorationen

Rollos & Jalousien

Plissee-Stores

Gardinen & Vorhänge

Polsterarbeiten

Bodenbeläge

Bilderrahmen

**RAUM AUSSTATTUNG  
POLSTEREI**

**Garbe**

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



## Gesund und fit durch Aquafit mit Abstand

Sommer 2020 im Freibad Bockenem, alles ein wenig anders in Corona Zeiten, aber unsere Aquafitness Kurse im Flachwasser konnten unter Berücksichtigung der Hygienevorschriften durchgeführt werden. Um allen angemeldeten Teilnehmern/innen gerecht zu werden, haben wir jeweils dienstags und donnerstags 2 Kurse angeboten. Pro Kurs durften wegen des Mindestabstandes gleichzeitig 12 Frauen und Männer im Wasser teilnehmen. Wie in den vergangenen Jahren hat es mir wieder viel Spaß gemacht, die hoch motivierten Frauen und Männer bei flotter Musik zu bewegen. Nachdem wir Anfang Mai noch gar nicht damit gerechnet hatten, dass unser Freibad in dieser Saison überhaupt öffnen wird, war die Freude bei allen sehr groß, als wir dann Mitte Juni loslegen konnten. An dieser Stelle noch einmal herzlichen Dank an die Verantwortlichen der Stadt Bockenem und dem Freibad Personal, die Zusammenarbeit hat wieder hervorragend geklappt.

Ich hoffe, dass wir uns alle in 2021 gesund und munter im Freibad wiedersehen.

Passt auf Euch auf!

**Marlene Fahnemann**





## Aquafitness – Späteinsteiger

Was lange währt...

Endlich, nach vielen Jahren des Zögerns, habe ich mich zu Beginn der Badesaison 2020 entschlossen, neben dem täglichen Badevergnügen (sprich 1000 m-Schwimmen) auch am Aquafitness bei Anke teilzunehmen. Ausschlaggebend waren letztendlich die etwas eingeschränkten Möglichkeiten des Badebetriebes im Rahmen von Corona.

Meine anfänglichen Befürchtungen, beim Aquafitness zu frieren, waren gänzlich unbegründet, musste ich doch die ganze Zeit ganz schön strampeln! Nur einmal war es nicht ganz so schön, als sich nämlich bei Sturmböen und Lufttemperatur von nur 17° – wen wundert's – nur 7 "Eiserne" zur Wassergymnastik aufgerafft hatten. Ansonsten hat es mir immer viel Spaß gemacht. Schwierigkeiten bereiteten mir vor allem die Übungen dann, wenn ich sie am Ort ausführen sollte. Es fehlte mir wohl vor allem die nötige Körperspannung. Fazit dieser Geschichte: In 2021 bin ich wieder dabei!

**Anne Lüer**

Alles unter einem Dach



31167 Bockenem  
Bönnier Straße 4  
Tel. 05067698483  
mail. Petrasschmuckwelt  
@Freenet.de

**PIERCINGSCHMUCK GRAVUREN**

-BATTERIEWECHSEL UHRENREPARATUREN AN ALLEN  
MODELLEN WIE WAND ,KAMIN ,STANDUHREN  
AUCH MIT ABHOLSERVICE

- GRAVUREN IN SCHMUCK, UHREN, GESCHENKE

Service  
rund um Schloss  
u. Schlüssel

**Schlüsseldienst**

**S**  
ander



**Notöffnungen**  
01733751177



## *Lilli & Joachim Hildebrandt*

### *Villa Physio*

*Praxis für Krankengymnastik  
Sport-Physiotherapie und Naturheilkunde*



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

**Telefon: 0 50 63 / 27 56 66 5 & 27 03 58**

[www.sportphysiotherapie-hildebrandt.de](http://www.sportphysiotherapie-hildebrandt.de)

Oberstraße 3 / Breslauerstr. 1 · 31162 Bad Salzdetfurth

## **Bormanns Hofladen**

### **Produkte aus der Region**

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

Bockenem  
Jägerhausstraße 14  
Tel. 0151 / 541 813 94

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



## Technik-Training für Erwachsene

Die meisten von uns Teilnehmern sind bereits seit Jahren in der Gruppe bei Marlene. Hin und wieder bekommen wir Zuwachs, verlieren aber auch mal den einen oder anderen, so dass wir uns bei etwa 14 Teilnehmern einpendeln, wenn alle da sind. Im Winter teilen wir uns die Trainingsfläche im Schwimmbad in Seesen mit den Wasserballern, im Sommer haben wir unsere eigene Bahn im Schwimmbad in Bockenem. So fing auch das Jahr 2020 an, bis Mitte März plötzlich alles anders war: „Lockdown“ wegen Corona auf der ganzen Linie. Der Ausblick auf die Sommersaison ist immer wie ein Countdown; noch 2 Monate, noch einen, dann ist Eröffnung der Freibadsaison. Nur nicht in diesem Jahr. Doch dann kam ein Lichtschein daher. Freibäder durften Ende Mai unter hohen Auflagen wieder öffnen. In „unserem“ Bad fiel der Startschuss dann endlich Mitte Juni. Glücklicherweise, zumindest „mit Abstand“ auf unsere Mitschwimmer zu treffen, zogen wir unsere Bahnen, verfeinerten die Technik und holten so manchen Rückstand in unserer Kondition wieder auf. Jede Woche gab es bis zum Saisonende am zweiten Wochenende im September unser Schwimmtraining, insgesamt 13mal. Durchschnittlich 8 Teilnehmer waren an Bord bzw. im Wasser und schwammen jeweils ca. 1500m je Trainingseinheit.

Marlene sorgte immer dafür, dass es nicht langweilig wurde. Ob es die Flossen waren, die Krämpfe in den Zehen oder Füßen hervorriefen oder die Paddles, die zu lahmen Armen führten. Wir konnten uns mindestens am nächsten Tag noch ganz gut an unser Schwimmen erinnern...

Die Saison verging, wie immer im Sommer, schneller als im Winter, und leider war dann am 07.09.2020 unser letztes Schwimmtraining draußen.



Doch neben unserem Training gehören auch Wanderungen und gemeinsame Essen dazu. Somit konnten wir bei herrlichem Sommerwetter im September draußen noch ein leckeres Essen und Gemeinsamkeit genießen. Voller Hoffnung darauf, dass sich auch die Schwimmbäder drinnen auf die besondere Situation in 2020 vorbereitet haben, starteten wir im Oktober noch in die Wintersaison. Im November wurde die nächste Schließung der Freizeiteinrichtungen verhängt. Jetzt schwimmen wir auf dem Trockenen, machen nichts. Auch unsere bereits geplante Wanderung fiel aus. Aber spätestens im nächsten Frühjahr wollen wir wieder raus ins warme Freibadwasser und zählen schon jetzt die verbleibenden Tage rückwärts.

### **Maike Reinert**





## Technik Training

Es ist immer wieder ein Abenteuer mich zur Primetime in einen Kreisverkehr einzuordnen. Mir Gedanken darüber zu machen, welche Spur ist die Schnellste, was macht dein Nachbar und die alles entscheidende Frage: reicht der Abstand? Das beschäftigt mich und auch mein Auto (zumindest den Spurhalteassistenten). Wie schön, dass wir uns in Bockenem darüber keine Gedanken machen mussten. Zumindest bis zu dem Tag, an dem die Türen des Freibades wieder geöffnet wurden. Jetzt schauten wir voller Erwartung auf bis zu vier neu eingerichtete Kreisverkehre.

Mal ehrlich, nach der stressigen Zeit in der viele von uns viel zu viel Zeit für gutes Essen hatten, oder doch das ein oder andere Gelenk durch Homeoffice zu versteifen drohte, zauberte die Nachricht über die Wiederaufnahme des Trainings unserer Schwimmgruppe vielen ein Lächeln ins Gesicht. Es ist schon irritierend, wenn man sich dabei erwischt, sich auf eine halbe Bahn nur rechter Arm und eine Bahn nur linker Arm zu freuen – ja sogar Abschlagschwimmen bekam plötzlich einen ganz anderen Stellenwert. Klar, die Atmung ... das haben wir wohl verdrängt. Als dann Marlene in gewohnter Manier uns gleich zu Anfang auf Herz und Nieren prüfte, wurde bei dem Ein oder Anderen die Luft schon mal knapp. Das war für uns nur noch mehr Ansporn das Trainingsdefizit schnell wieder einzuschwimmen. Nicht zuletzt sorgten die abwechslungsreichen Trainingseinheiten, die unbeschreiblich gute Stimmung und die bunte Mischung an solch tollen Leuten für einen hervorragenden Gruppenzusammenhalt. Zusammen sind wir in der kurzen Zeit, die uns in der Saison zur Verfügung stand, von Bockenem nach Bremen geschwommen – nicht einfach so! Nein, wir haben auf Ausdauer, Technik und Spaß beim Schwimmen gesetzt. Und dieses Konzept geht auf. Nicht nur im Wasser waren wir zu finden. Zwar sind unsere Wandertage nur Kalendereinträge geblieben, dennoch haben wir einen schönen Abend beim Griechen verbringen können. Dort konnten wir unsere Trainingserfolge auswerten und feiern! Es war wohl der am besten besuchte Abend



unserer Saison und so konnten wir in einer geselligen Runde über die turbulente Zeit philosophieren und unser Zwerchfell hatte am nächsten Tag einen heftigen Muskelkater! Marlene ist eben die Beste, wenn es um das Training für den „gesamten“ Körper geht.

Und wenn wir uns schon ausgemalt haben, dass wir mit einer Poolnudel am Fuß die Abstandsregel gewährleisten müssen, mit Wasserballbeinschlägen an einer Perlenkette im Wasser stehen und nur noch in das Wasser ausatmen dürfen, ist der Kreisverkehr doch die beste Lösung für Bockenem gewesen und ich kann entspannt wie eh und je mit dem Auto nach Hause fahren und mich auf die nächste Trainingseinheit in unser Technikgruppe freuen – hierfür möchten wir dem Freibadteam, den Organisatoren und dem Trainerteam insbesondere Marlene unseren größten Dank aussprechen. Wir freuen uns auf die nächste Saison – auch im Kreisverkehr!

**Dennis Bruns**





**EINHORN & NEUE**  
**APOTHEKE APOTHEKE**



*...mit Herz und Verstand!*



## Unser Service für Sie

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

*Like Us on Facebook!*



Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unseren Apotheken.

Unser Team berät Sie gern!

*Ihr Apothekerehepaar*

*Katrin & Benjamin Kraus*

**Apotheker Benjamin Kraus e.K.**

Königstraße 15 · 31167 Bockenem

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

E: [info@einhorn-apotheke-bockenem.com](mailto:info@einhorn-apotheke-bockenem.com)

[www.einhorn-apotheke-bockenem.com](http://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](mailto:info@neue-apotheke-bockenem.com)

[www.neue-apotheke-bockenem.com](http://www.neue-apotheke-bockenem.com)



## Fit durchs Jahr ... das etwas andere Sportjahr

2020, es begann wie viele vorhergehende Sportjahre: mit abwechslungsreichem Sport in der Grundschulturnhalle mal mit Steppern, Stäben, Rondobällen, Therabändern und vielem mehr. Die Trainingsbeteiligung war von Anfang an super und lag im Durchschnitt bei 19 Teilnehmerinnen. Doch plötzlich war alles vorbei. Als im März die Corona-Pandemie auch Bockenem erreichte, war von einem Tag auf den anderen auch kein Vereinssport mehr möglich und wir haben unseren Trainingsbetrieb am 16. März auf unbestimmte Zeit eingestellt. Glücklicherweise haben wir eine gut funktionierende WhatsApp-Gruppe. Und so wurde in den ersten drei Wochen nach dem Lockdown pünktlich Mittwoch um 19 Uhr ein Sportvideo zum Nachturnen von mir eingestellt. Das griff Marlene auf. Sie war sehr kreativ und mit unermüdlichen Einsatz dabei und hat in den darauffolgenden Wochen eigene Videos mit Sportübungen aufgenommen und diese der Gruppe zum Nachturnen zur Verfügung gestellt. Die Resonanz darauf war großartig und ich denke, es haben sich doch einige dadurch animiert gefühlt. Dies habe ich zum Anlass genommen und Anfang Mai ein „WhatsApp-Kettenvideo“ in Gang gesetzt. Ziel war es, dass jede TN ein kurzes Video mit einer Sportübung aufnimmt, dieses dann der Gruppe zur Verfügung stellt, so dass am Ende alle beteiligt sind. Der „Ball“ wurde virtuell weitergegeben. Das Ergebnis konnte sich wirklich sehen lassen! Alle waren kreativ und mit Feuereifer dabei! Die Aktion konnte nach 14 Tagen abgeschlossen werden, da ab dem 13. Mai zumindest Sport im Freien wieder erlaubt war und da wollten wir sofort wieder dabei sein. Nachdem ich abgefragt hatte, wer dabei ist, wurden 2 Gruppen gebildet und dann wunderbar, unter Einbeziehung (natürlicher) Umgebungsmaterialien und der zu beachtenden Corona-Hygiene-Vorschriften Sport unter freiem Himmel gemacht. Die Beteiligung war wieder Klasse. Ich war selber überrascht wie vielseitig sich niedrige Mauer, Fahrradständer, Äste, Balustraden, Bänke u.a. zum Sport einsetzen lassen. Zur Freude aller wurde Mitte Juni das Bockenemer Freibad eröffnet. Wir starteten gleich den darauffolgenden Mittwoch mit Aquafitness



im Tiefwasser, welches bis zur Freibadschließung Mitte September beibehalten werden konnte. Auch bei dem Training standen Abstand, Hygiene (jede hatte ihren eigenen, beschrifteten Gürtel und alle Geräte wurden hinterher desinfiziert), aber auch Spaß und der Sport in der Gemeinschaft im Vordergrund. Ohne erneute Unterbrechung konnten wir am 16. September mit dem Sport in der Turnhalle weiter machen, was uns sehr gefreut hat. Es bleibt abzuwarten, ob es so bleibt.

Der Sport ist durchführbar, wobei man als Übungsleiter schon an einiges denken muss ... Teilnehmerlisten führen, Hände- und Geräte desinfizieren, Abstände einhalten, Lüften und ,und, und... aber unsere Gesundheit ist das allerwichtigste. Ich mache dies alles sehr gerne, wenn so Sport möglich ist und wir uns somit treffen können. Denn die Geselligkeit ist in diesem Jahr extrem zu kurz gekommen:

Keine Frühjahrswanderung

Keine Geburtstagsrunden

Keine Lange Nacht

Kein Tagesausflug

Kein Weihnachtsdorf

Weihnachtsfeier = ???

Einige TN habe ich seit „Corona“ aus verschiedenen, verständlichen Gründen nicht mehr beim Sport gesehen, was sehr schade ist, insbesondere da unsere Gruppe immer das gute und harmonische Miteinander ausgezeichnet hat.

Ich hoffe, dass es irgendwann wieder einen „Normalbetrieb“ gibt und wir wieder alle zusammen Sport treiben können. Mein Wunsch ist, auch in dieser schwierigen Zeit mit den TN in Kontakt zu bleiben und so die Gruppe „Fit durchs Jahr“ am Leben zu erhalten. Ob es mir glückt, werden die TN und wird die Zeit zeigen.

Bitte passt alle auf euch auf! Eine gute Zeit wünscht euch allen

**Anke Niepel**



## Fit durch ´s Jahr 2020

Mit viel Freude, Spaß und hoch motiviert starteten wir in den Hallensport, was uns nach den Feiertagen bestimmt guttat. Anke hat uns auch ganz schön rangenommen, so dass wir alle ins Schwitzen kamen. Nach der Sporteinheit hatte Anke noch eine Aufgabe für uns, da wir am 8.2.20 zu Birgits runden Geburtstag eingeladen waren, wollten wir ihr ein Ständchen präsentieren. Das hieß üben, üben bis es klappte. Am besagten Tag waren wir alle sehr aufgeregt, doch es klappte super und somit feierten wir ausgiebig bis in den Morgen hinein. Fazit, es war eine tolle Feier.

Dann kam der Monat März und alles wurde anders. Die Corona Pandemie hat uns eingeholt, mit erheblichen Einschränkungen im öffentlichen Leben, was auch unserem Sport betraf. Doch Marlene hatte eine tolle Idee und startete am 22.4.20 ein Video Sportprogramm, was wir mit Begeisterung zu Hause nach turnten. So blieb der Kontakt, hatten viel Spaß und blieben dazu fit. Da heraus entwickelte sich, dass jeder mal eine Übung ins Netz stellte und so überbrückten wir die Zeit. Als die Einschränkungen etwas gelockert wurden, verlegte Anke mit Unterstützung von Marlene und Conny die Sporteinheit in 2er Gruppen in den Park. Alle waren erleichtert, dass wir wieder gemeinsam Sport betreiben konnten. Denn die sozialen Kontakte haben uns doch sehr gefehlt.

Es ging aufwärts, unter Corona Bedingungen wurde am 13.6.20 angeschwommen, somit war die verspätete Freibadsaison eröffnet. Unsere Gruppe startete am 24.6.20 mit Aquafitness und wir waren überglücklich, das wir uns ins Wasser stürzen durften.

Auch die Geselligkeit nach dem Sport kam nicht zu kurz. Barbara und ihr Mann hatten auf ihren Enkel Fiete im Biergarten zu einem Umtrunk gebeten. Sowie von Ulla die nachträglich zum runden Geburtstag ebenfalls uns verwöhnt hat. Lieben Dank nochmals.



Am 23.10.20 findet wieder ein Schießen bei dem Kyffhäuser statt und ein paar Mädels aus unserer Gruppe sind wieder mit dabei. Ich wünsche ihnen eine sichere Hand und ein gutes Auge, damit sie gut abschneiden. 2 Termine stehen noch an, einmal Weihnachtsdorf und unsere Weihnachtsfeier, wie es weiter geht, müssen wir abwarten. Denn die Corona Pandemie steigt wieder an. Meinen besonderen Dank gelten Anke, Marlene und Conny, die uns immer wieder Motivieren, damit wir fit bleiben.

Bleibt alle fit und gesund !

**Ina Stöckmann**





In Deiner  
**Buchhandlung**  
werden Dir **Bücher**  
ans Herz gelegt,  
statt nur in den  
Versandkarton.

**ACHTUNG!**



**Neu : Helium Luftballons und Bubbles**

Ihre Buchhandlung in der Königstrasse in Bockenem



**büma-service**  
Schreibwaren • Bürobedarf • Bücher

Whatsapp Bestellhotline 015789684317 oder Tel. 3598



## Mannschaftsvergleichsschießen Fit durch's Jahr

Zum 2. Mal folgten wir gerne der Einladung der Kameradschaft Schlewecke von 1897 e.V. zum Mannschaftsvergleichsschießen. Anke, Conny, Inga, Melanie, Sandra und ich gaben schießtechnisch alles, um den Poseidon Bockenem gebührend zu vertreten. Wir wurden sehr herzlich empfangen, und Melanie erklärte uns jeden einzelnen Schritt, wie man mit der Waffe umgehen muss. Angefangen mit Schießen haben wir mit KK 50m (aufgelegt) auf eine Ringscheibe und anschließend auf eine Glücksscheibe. Was man schießt hat man nicht gesehen, deswegen auch der Name Glücksscheibe. Für jede Scheibe hatten wir einen Probeschuss, und drei Schüsse die gewertet wurden. Nach dem KK ging es zum Luftgewehr 10m (aufgelegt), dort das gleiche Prozedere, eine Ringscheibe und eine Glücksscheibe. Gewertet werden aus der Mannschaft die vier besten Schützen. Die Auswertung wurde an dem Abend leider nicht mehr vorgenommen. Wir freuen uns auf das Ergebnis, und danken nochmal der Kameradschaft Schlewecke für die nette Gastfreundlichkeit und Bewirtung.

### Petra Steingrobe





**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
- Zwischewände aus Rigips/Fermacell einziehen

**Hier stimmt der Preis und die Qualität !**



## Fit durch's Jahr ... eine Sportgeschichte in Bildern



Bild 1: Im Januar starteten wir voll motiviert in die neue Saison.



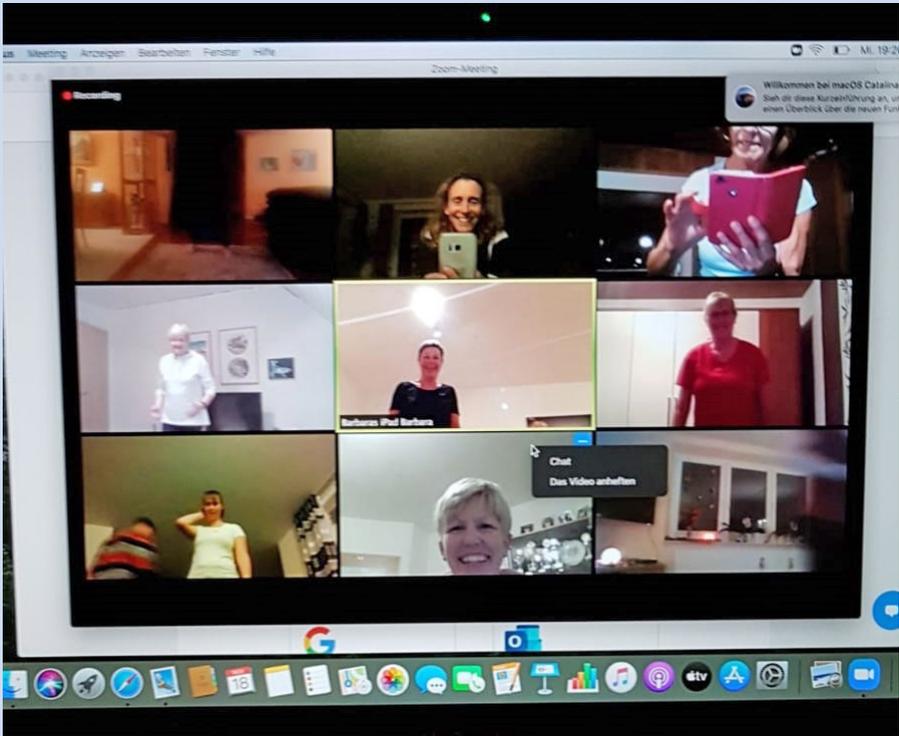
Bild 2: Dann wurde es März und Deutschland beschloss den 1. Lockdown.



**Bild 3:** Im Mai durften wir wieder sportlich unterwegs sein: mit Abstand, neuen Hygieneregeln und in kleinen Gruppen.



**Bild 4:** Dann öffnete unser Freibad die Tore und wir konnten mit unserem gewohnten Programm (schmunzel), selbstverständlich auch hier unter Einhaltung aller neuen Regeln, fortfahren.



**Bild 5:** Leider kam im November dann der 2. Lockdown. Aber auch hier lassen wir uns nicht unterkriegen. Mit Hilfe von Internet, Computer und dem Programm ZOOM-Sport halten wir uns fit.

Dieses Jahr stellte unsere Trainer vor neue Aufgaben. Wie kann Sport stattfinden? Welche Möglichkeiten können ausgeschöpft werden, um alle Regeln, die uns durch Corona auferlegt wurden, einzuhalten? An dieser Stelle möchte ich mich im Namen aller bei Anke und Marlene für ihr Engagement und ihrem Einfallsreichtum bedanken. Auch unter Corona-Bedingungen - der Sport mit Euch macht Spaß! Weiter so!

**Conny Hartung**



# **RM Fahrzeugtechnik**

## **KFZ-Meisterbetrieb**

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

Inh. René Meyer  
Schlangenweg 49  
31167 Bockenem

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



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



**Abschlepp-/Pannendienst GbR**

**Inhaber Jens Brückner  
und René Meyer**

Schlangenweg 49  
31167 Bockenem  
Telefon 05067-2479360

Fax 05067-249332  
Mobil 0160-99886671  
0177-2649640



## Der NDR zu Besuch in Hary...

Am 14.05.2020 bekam ich einen Anruf von Stephanie Fahnemann, die mir von ihrer geplanten Überraschung für ihre Mutter Marlene berichtete. Stephanie fand es so toll und beeindruckend, was ihre Mutter in Bockenem (sportlich) alles so bewegt und insbesondere in der Corona-Zeit auch für ihre Aktiven mit kleinen Videos da ist, dass sie ihre Mutter beim NDR für die Sendereihe „Mensch der Woche“ bei „Mein Nachmittag“ vorgeschlagen hat, um auf diesem Weg einmal DANKE zu sagen. Der NDR ließ sich nicht lange bitten und kündigte für die nächste Woche Montag seinen Besuch in Bockenem an. Nun begann die Vorbereitung dazu für uns. Die Idee war, Marlene mit kleinen Videos zu überraschen, die ihr dann beim Besuch des NDRs vorgespielt werden sollten. Es mussten Freiwillige her und die ließen sich nicht lange bitten. Ob es vom Vorstand des SV Poseidon, von Mitsportlerinnen der Gruppe Fit durchs Jahr, von den Schwimmtechnikern, von den Kindergartenkindern aus Mahlum oder von den Teilnehmer-/innen der MTV Sportgruppe war, viele drehten auf unterschiedlichste Art und Weise ihr Video für Marlene. Das Redaktionsteam bekam alle Videos vorab zur Verfügung gestellt. Alle natürlich gespannt, was daraus gemacht wird. Natürlich fand das alles unter strengster Geheimhaltung statt, denn Marlene durfte von all dem nichts erfahren.

An dem Drehtag durfte aufgrund der Corona-Auflagen leider nur ein kleiner Kreis dabei sein. Treffen war um 12 Uhr in Hary in einer Seitenstraße Nähe Marlenes zu Hause. Stephanie war auch vor Ort und hatte sich unter einem Vorwand für eine gewisse Zeit bei ihrer Mutter abgemeldet. Nun wurde die letzte Vorbereitung getroffen und das große Danke-Plakat fertiggestellt. Sina Braun vom NDR führte mit den Anwesenden bereits die ersten Interviews darüber, was Marlene auszeichnet und was einen mit ihr verbindet. Und dann konnte es losgehen... die kleine Gruppe von 7 Personen zuzüglich Sina Braun vom NDR mit ihrem Kameramann und Tontechniker machte sich auf den Weg zu Marlene. Die Moderatorin hatte einen großen Blumenstrauß dabei, mit dem Marlene zusammen mit den Videos überrascht werden sollte. Das NDR Team machte sich auf den Weg zu Marlenes Haustür, währenddessen wir den Auftrag hatten, im Vorgarten auf unseren Einsatz zu warten. Was in der Zeit am/im Hause Fahnemann passierte kann am besten Marlene selber von berichten:



*Ja, dann berichte ich mal: Stephanies Besuch daheim ist ja nichts ungewöhnliches, sie kommt öfter mal für 2-3 Tage nach Hause. Am Montag wollten wir vor ihrer Heimreise nach Hamburg noch einen Spaziergang machen, aber erst erwartete Töchterlein um 12 Uhr noch ein wichtiges Telefonat, welches wahrscheinlich 30-40 Minuten dauern könne, so Stephanie. Also war noch Zeit bis zum Spaziergang. Ich machte es mir auf der Terrasse mit der Tageszeitung bequem. Aber schon komisch, dass Stephanie mit ihrem Handy vom Grundstück verschwand - was für ein Telefonat erwartete sie??? Soll der Anrufer die gackernden Hühner oder die quakenden Frösche nicht hören? Als es auf 13 Uhr zuging, wurde ich schon ein wenig neugierig, wo Stephanie sich wohl zum Telefonieren hinbewegt hatte, ich plante schon, einmal um die Ecke zu gehen, da klingelte es an der Haustür. „Wieso klingelt sie jetzt, sie weiß doch, dass ich draußen auf der Terrasse sitze?“ Also doch mal um die Ecke schauen, wer da so klingelt. „Huch, da steht da ein Team, einer mit großer Kamera, eine nett ausschauende junge Frau und noch eine dritte Person, ein Mann.“ Mein erster Gedanke: „Was für eine Umfrage machen die hier im Dorf?“ Aber die nette junge Frau klärte mich dann schnell auf, dass sie vom NDR seien zu mir, Frau Fahnemann wollen, um mir mal was Nettes zu zeigen. Sie fragte nur: „Können Sie sich eventuell vorstellen, wieso wir hier sind?“ Da Stephanie immer noch nicht zu sehen war, antwortete ich: „Kann es sein, dass meine Tochter hinter ihrem Besuch steckt?“ Aber ich bekam keine Antwort. Mit ihrem Laptop in der Hand erklärte sie mir, dass sie mir was zeigen möchte. Also gingen wir auf die Terrasse, sie klappte ihren Laptop auf, inzwischen wusste ich ihren Namen „Sina Braun“. Sina präsentierte mir nun die vielen kleinen Videos, da reagierte ich und dachte - nein hier steckt wohl doch Anke hinter, oder Anke, gemeinsam mit Stephanie? Mit Tränen in den Augen betrachtete ich nun zum 2. Mal die tollen Videos, ja und dann sollte ich mich umdrehen... und war sehr überrascht, da standen meine Tochter und Anke und die lieben Sportfreunde/innen mit dem großen Dankeschön Plakat und einem von Anke gebackenen Erdbeerkuchen. Die Überraschung war gelungen. Schon am darauffolgenden Freitag sollte gesendet werden in „Mein Nachmittag“ NDR 3. Gemeinsam mit Anke haben wir bei mir dann mit Spannung die Sendung verfolgt und waren doch erfreut, was das NDR Team daraus gemacht hat. Leider wurden die vielen kleinen Videos nicht gesendet, es hätte den Zeitrahmen gesprengt.*



*Aber Anke und Stephanie haben mir alle Videos geschickt. Ich bewahre sie als ganz große Erinnerung auf und bedanke mich nochmal bei allen Akteuren, es war wirklich eine riesige Überraschung, ich war doch sehr gerührt. Es macht wirklich Spaß mit den verschiedenen Sportgruppen zu arbeiten, Spaß miteinander zu haben! Ehrenamt kann so schön sein!*

Wir waren derweil so am Erzählen, dass wir fast unseren Einsatz verpassten ... leises Anschleichen in den hinteren Garten, so dass Marlene uns im Rücken hatte und nicht sehen konnte, positionieren zusammen mit dem Plakat und dann gab Sina das Zeichen, dass Marlene sich mal umdrehen sollte... die Freude und Überraschung stand Marlene ins Gesicht geschrieben. Der Drehtag wurde bei Prosecco, Erdbeerkuchen und Abstand ;-) beendet. Das Team vom NDR hat sich sehr wohl gefühlt und die Überraschung für Marlene war geglückt.

Herzlichen Dank an Stephanie für die wirklich tolle Idee, ihre Mutter beim NDR vorzuschlagen! Wenn es sich jemand verdient hat, dann Marlene!

Danke, dass ich dabei sein durfte ! 😊

**Anke Niepel & Marlene Fahnmann**

Hinweis: Für alle die den Beitrag verpasst haben, das Video ist unter dem Link

[https://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/mein\\_nachmittag/Menschen-der-Woche,meinnachmittag22716.html](https://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/mein_nachmittag/Menschen-der-Woche,meinnachmittag22716.html)

bis zum 22.Mai 2021 in der NDR-Mediathek abrufbar.





# Ulrich Bork

RAUM AUSSTATTUNG

Königstraße 19  
31167 Bockenem

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

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

## Kosmetik & Fußpflege

*Beate Wiebold*

*Brahmstraße 2 · 31167 Bockenem*

*Telefon (0 50 67) 62 63*

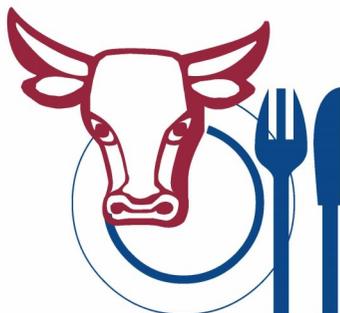
*Termine nach Vereinbarung.*

*Ich freue mich auf Ihren Besuch.*



## Fleischerei Partyservice

*Lars Bode*



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



# Autohaus **LiER** BOCKENEM



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

Wir bewegen den Ambergau  
[www.autohaus-lier.de](http://www.autohaus-lier.de)



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

**Spürbar fit**

**Über 100 Kurse im Monat!**

Danziger Str. 7 - Bockenem  
Telefon 0 50 67 - 27 58  
[www.eurofitness-bockenem.de](http://www.eurofitness-bockenem.de)



## „Shinrin Yoku“ ... eine neue Sportart?

»Shinrin Yoku«, das ist japanisch und bedeutet so viel wie: »Baden in der Waldluft«. Wir gehen dabei nicht wirklich baden, sondern tauchen ganz ein in die wunderbare Natur des Waldes. Wir genießen Bäume, Sträucher, Moose und vieles mehr in vollen Zügen und ganz bewusst. Das hat einen wunderbaren Effekt auf den Körper, den Geist und die Seele. Denn bereits der Anblick eines Waldes senkt Stresshormone, hebt die Laune und sorgt für ein inneres Gleichgewicht. ... so die Beschreibung im Internet.

Wie bewegt man sich und hält sich fit, wenn das Schwimmbad und die Sporthallen wegen Corona geschlossen sind und man sich nur mit einer weiteren Person eines anderen Haushalts treffen darf?

Man entdeckt das „Waldbaden“ für sich.

Gemeinsam mit Marlene, Ulla oder Anke habe ich unsere nähere und weitere Umgebung zu Fuß neu erkundet. Das Wetter war meist gut und die Luft im Wald sowieso.

Die Wanderstrecken gingen

- Wildemann (Spiegeltaler Teiche)
- zur Sofaklippe
- von Glashütte nach Lamspringe,
- Bad Salzdetfurth über Söhrer Forsthaus und zurück
- zum Achtermann im Harz
- Hahnenklee und Eckertalsperre oder
- die Sandhöhlen Nähe Blankenburg

Auch dichter Nebel konnte Marlene und mich nicht davon abhalten, einen Panoramaweg in Zorge abzuwandern – Sicht gleich Null.

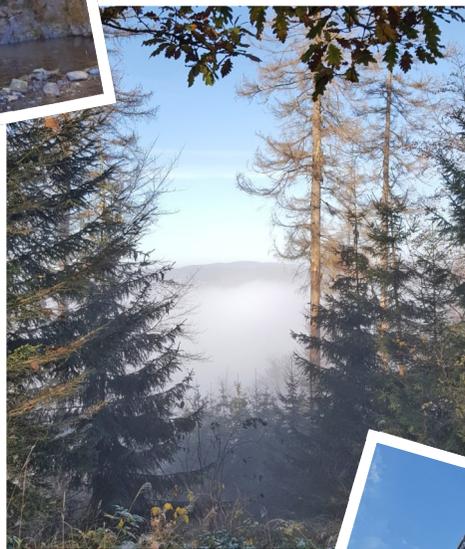
Trotzdem war es eine interessante Wanderung. Als wir gegen Mittag einen Berg erklommen hatten, brach der Nebel auf und wir haben sogar den Brocken im Sonnenschein gesehen.

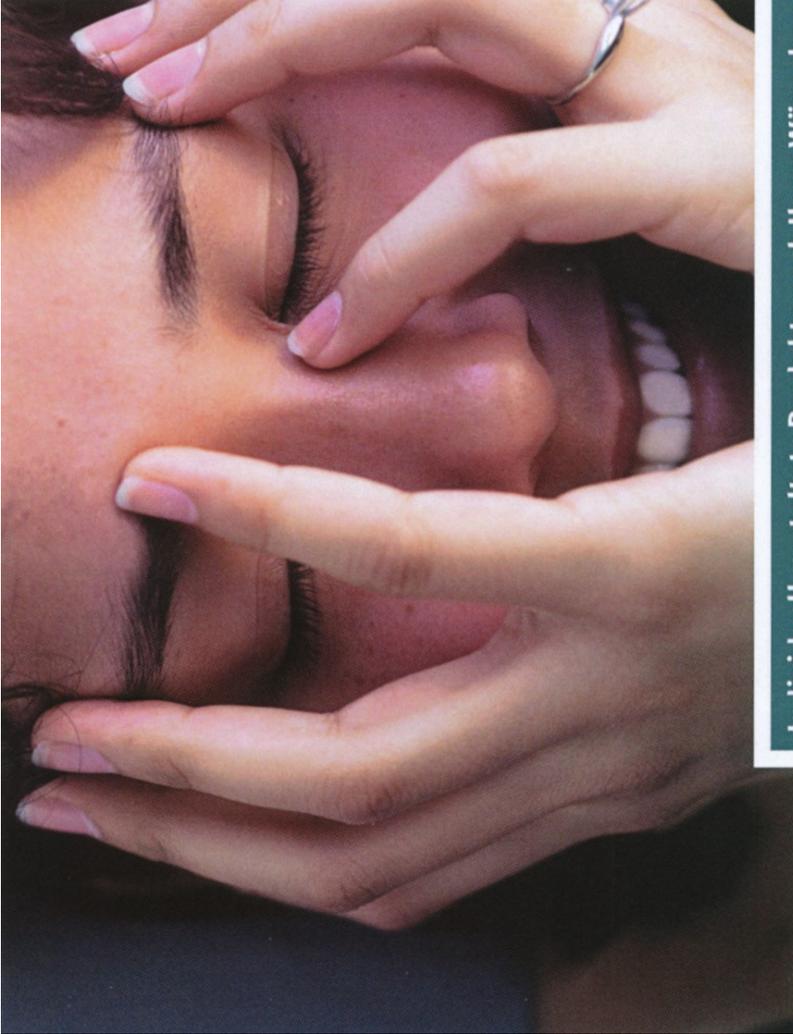


Aber allein die Bewegung, die Aussichten, die Gespräche und Entdeckungen auf diesen Wanderungen haben mir viel Spaß gemacht und auch ein bisschen von der Corona-Pandemie abgelenkt.

Ich freue mich bereits auf die nächsten „Entdeckertouren“.  
Zur Nachahmung empfohlen!

**Conny Hartung**





**rauer-digital**  
druck und medien

*einzigartig  
vielfältig*

- Flyer
  - Plakate
  - Banner/Fahnen
  - Vereinszeitschriften
  - Einladungen
  - Aufkleber
  - Visitenkarten
- ... und mehr.

Individuell gestaltete Produkte nach Ihren Wünschen entworfen und gedruckt

Inh.: Horst Rauer Marktstraße 2-3 31167 Bockenem  
Telefon 0 50 67 / 63 63 info@rauer-digital.de www.rauer-digital.de





... zu guter Letzt !



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

**OPPELNER STR. 2 31167 BOCKENEM**

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

Ihr Lackierer in Bockenem!

