

Wasserspiegel 2022



Der SV Poseidon sorgt für Mobilität im Wasser...



... und wir an Land:

Mit der Economy Service Karte 4+.
Damit bekommen Sie 15% Nachlass*.

Das gilt für die nächsten 3 Jahre und zwar auf alle Materialkosten bei Wartungs- und Verschleißreparaturen, wenn Ihr VW Pkw 4 Jahre alt oder älter ist. Die Karte ist kostenlos und die Laufzeit kann verlängert werden. Lassen Sie sich bei uns registrieren.

*außer auf Räder, Reifen, Aktionsangebote, Glas-/Marderschäden, Unfall-/Motorschäden sowie Mitnahme-Öl.



Wir sind die Spezialisten!



EURO
— MOBIL
RENT - A - CAR

Dobbratz
Seit 1925



Schwimmverein Poseidon Bockenem e.V. Vereinszeitung 2022

Hallo und herzlich willkommen zur diesjährigen Ausgabe der Vereinszeitung des SV Poseidon. Erstmals seit zwei Jahren grüßt der Turtle wieder ohne „Snutenpulli“ von der Titelseite, und wir drücken die Daumen, dass das so bleibt! Bedingt durch den abgeschwächten Pandemieverlauf und die aufgehobenen Einschränkungen verlief die diesjährige Saison (fast) wieder normal. Aufgrund der bekannten Situation hat sich in den letzten zwei Jahren jedoch ein „Schwimm-Ausbildungs-Stau“ gebildet, der sich in dieser Saison sehr deutlich bemerkbar machte. Gleich 6 Schwimmkurse wurden angeboten, die alle in kürzester Zeit ausgebucht waren. Dank unseres starken, sehr engagierten Trainerteams war es möglich alle Kurse durchzuführen, wie sie auf den folgenden Seiten im Detail lesen können.

Einige der Kursabsolventen benutzten ihre „Ausbildung-Hilfsmittel“ dann zum Abschluss um auf ihre Weise „Danke“ zu sagen!



Trotz der nach wie vor außergewöhnlichen 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 2022, und trotz der turbulenten Zeiten, ... bleiben Sie zuversichtlich!



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 Schwimffreunde,

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

am **Freitag, den 9. Juni 2023** einladen.

Zur Mitgliederversammlung wird außerhalb dieser umseitigen Information nicht mehr eingeladen.

Mit sportlichen Grüßen

gez. Karin Schaper
1. Vorsitzende

Tierfreund Bockenem

- 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



Robby Autowäsche

**RICHTIG GUT
AUTO WASCHEN**



Schenken Sie ein sauberes Auto!



**Gutscheine
von Robby -
immer eine
gute Idee!**

Robby Autowäsche - Allensteiner Str. 15 - Bockenem
T: 0 50 67/24 70 84 - www.komm-zu-robbly.de



Schwimmverein Poseidon Bockenem

EINLADUNG

Die Mitgliederversammlung des Schwimmvereins Poseidon e.V. findet am

Freitag, den 9. Juni 2023 um 19.30 Uhr

im Biergarten des Schwimmbades statt.

Alle Mitglieder sind hiermit herzlich eingeladen.

Tagesordnung

1. Begrüßung, Feststellung der Beschlussfähigkeit und Genehmigung der Tagesordnung
2. Genehmigung des Protokolls der letzten Mitgliederversammlung
3. Entgegennahme der Jahresberichte
4. Bericht der Kassenprüfer
5. Vorstellung und Genehmigung des Kassenberichts 2022
6. Entlastung des Vorstandes und des Ehrenrates
7. Wahl eines Kassenprüfers (für 2 Jahre)
8. Genehmigung des Haushaltsplanes 2023
9. Wahlen der Mitglieder des Vorstandes
 - 9.1 1. Vorsitzender
 - 9.2 Kassenwartin
 - 9.3 Fachwart für Wasserball
10. Wahl des Ehrenrates
 - 10.1 Vorsitzender
 - 10.2 Beisitzer
11. Ehrungen
12. Beschlussfassung über Anträge
13. Verschiedenes

gez. Karin Schaper

1.Vorsitzende

Bockenem im November 2022



Ehrungen 2022

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

25 jährige Vereinszugehörigkeit:

Barbara Barte
Gerd-Christian Barte
Christine Lagies
Helmut Lagies
Karin Schaper
Karsten Schaper
Katharina Schlüter





Fleischerei Partyservice

Lars Bode



Stobenstraße 18 · 31167 Bockenem · Telefon: 050 67/69 69 5 · Fax: 050 67/24 92 05

Jens
JN **niepel**
Pflastersysteme



STRASSENBAUMEISTER

UMSO STEINIGER
DER WEG
DESTO WERTVOLLER
DAS ZIEL

www.jens-niepel.de

☎ (01 72) 1 75 14 02



Bericht der 1. Vorsitzenden

Liebe Poseidonen,

vor kurzem gab es bei der ARD die Themenwoche „Wir gesucht“ und „Was hält uns zusammen“. Was für ein guter Einstieg für meinen Bericht dachte ich mir. Denn die Vereinsarbeit und -zugehörigkeit trifft da voll ins Schwarze. Wir als Verein mit etwa 200 Mitgliedern, die uns treu zur Seite stehen, können mit Aktivitäten, Freude am Sport und dem „Wir Gefühl“ für jung und alt punkten.

In diesem Jahr konnten wir eine neue sportliche Leitung im Vorstand begrüßen. Alrun Waldow ist schon viele Jahre im Trainerteam und somit keine Unbekannte. Meik Eberleh hat das Amt aus persönlichen Gründen abgegeben. Wir bedanken uns für seine gute Arbeit und sind erfreut darüber, dass er uns so wie es seine Zeit erlaubt weiter unterstützt und zur Seite steht.

Die Freibadsaison war wieder prall gefüllt mit Aktivität und endlich Normalität. Aquafitnesskurse im Flach- und Tiefwasser, viele und immer noch zu wenig Schwimmkurse für den großen Bedarf bei den Kindern. Wasserballtraining und -spiele, die gut besuchte Ferienpassaktion, Abschwimmen zum Saisonende. Das gesellige Zusammensein konnte wieder gepflegt werden, so wie es sein sollte. Und bei den hohen Temperaturen gehörte der eine oder andere Schweißtropfen dazu, wenn man am Beckenrand stand.

Die Jubiläumsfeier anstatt der langen Nacht war ein Erfolg mit einem vielfältigen Programm. Dazu gehörte das Schwimmen mit Kleidung und Mermaid Schwimmen, Aquafitness, die Kaffeetafel, die Cocktailbar und das Angebot im Biergarten.

10 Jahre können wir nun schon das umgestaltete Bad genießen und nächstes Jahr kommt das neue Planschbecken dazu.



Auch außerhalb des open Air Schwimmens geht es mit Sport im Park, der Turn- und Schwimmhalle weiter. Daumen hoch für unser Trainerteam.

Bei allen, die den Poseidon unterstützt haben, möchte ich mich herzlich bedanken. Ein Danke an das Schwimmbad-Team, die Stadt Bockenem und für die gute Zusammenarbeit mit den Vereinen DLRG und SFV.

Ich wünsche allen eine schöne, besinnliche Weihnachtszeit und ein gutes, vor allem gesundes neues Jahr.

Karin Schaper

Jenny Freise

K O S M E T I K S T U D I O

Kontakt

Kosmetikstudio Jenny Freise
Staatlich geprüfte Kosmetikerin
Bönnier Straße 7 · 31167 Bockenem
Telefon 05067 917330
Mobil 0176 34674268
E-Mail jf-kosmetik@t-online.de
Termine & Öffnungszeiten
Montag bis Freitag nach Vereinbarung



Bericht der Kassenwartin

Das Jahr 2022 war zwar erneut kein Jahr wie jedes andere, aber wir konnten aufgrund der gesammelten Erfahrungen aus den letzten Jahren besser mit umgehen, so dass unser Trainingsbetrieb in allen Gruppen normal durchgeführt werden konnte.

Was mich besonders gefreut hat, war die große Anzahl an Kursen, die wir in unserem schönen Freibad Bockenem wieder anbieten konnten. So wurden unter der Leitung von Marlene Fahnmann sechs !!! Seepferdchen-Schwimmkurse durchgeführt. Sie hatte hierbei die Unterstützung unseres kompletten Übungsleiterstabs, so dass alle Schwimmanfänger*innen über die gesamten Kurse mit 4-5 Übungsleitern bestens betreut werden konnten. Alle Kurse liefen über das Programm „Startklar in die Zukunft – Schwimmen“, welches das Land Niedersachsen zusammen mit dem Landessportbund Niedersachsen e.V. (für uns der Landesschwimmverband) und der Sportjugend Niedersachsen aufgelegt hat.

Neben dem Seepferdchenkurs hatten die Kinder aber auch bei uns im Verein die Möglichkeit, ihre Schwimmfähigkeit im Rahmen eines Aufbau-/Bronzekurses zu erweitern. Hier fand der Kurs unter der Leitung von Melanie Eberleh statt. Das Angebot verlief ebenfalls sehr erfolgreich, so dass die teilnehmenden Kinder in der Zeit viel dazu lernen konnten. Mein besonderer Dank geht an Marlene, Melanie, Conny, Alrun, Inga, Timon, Meik, Johanna, Milena, Johanna, Alina, Edeltraud, Christian, Lena, Jonas und Marieke. Durch euch haben viele Kinder Spaß am Schwimmen!

Aller guten Dinge sind drei und so gab es auch in diesem Jahr die von Marlene Fahnmann geleiteten und sehr beliebten Aquafitnesskurse, die über den ganzen Sommer hindurch stattfanden. Auch hier war die Vertretung bestens geregelt...wenn Marlene mal nicht konnte, sprang Conny Hartung für sie ein.

Das Jahr 2022 war für mich als Kassenwartin nicht so unvorhersehbar wie die vergangenen zwei Jahre. Leider hat auch der für das Jahr 2022 aufgestellte Haushaltsplan wieder kaum Bestand, da es an Aktivitäten fehlte. Umso mehr habe ich mich darüber gefreut, dass ein Abschwimmen in großer Runde stattgefunden hat und auch die Weihnachtsfeiern der einzelnen Gruppen in der Planung sind. Das Abschwimmen hat mit ca. 100 Personen (Kinder und ihre Eltern) am letzten Freitagabend der Saison im Freibad



stattgefunden. Leider hätte das Wetter besser sein können. Aber es tat der Stimmung keinen Abbruch. Die Kinder hatten trotz der kühlen Temperatur viel Spaß im Wasser. Im Anschluss gab es leckeres Essen vom Biergarten-team und ein tolles Mitbring-Bufferet der Eltern. Herzlichen Dank an das Organisationsteam und alle Anwesenden für den schönen Abend. Besonders erfreulich hat sich erneut unser Mitgliederbestand entwickelt. Wir haben in diesem Jahr 12 Mitgliedschaften hinzugewonnen und damit verbunden einen Zuwachs von 20 Personen, was gute 10% unseres Mitgliederbestandes ausmacht. Dies ist sicherlich dem engagierten Einsatz unseres Trainerteams um unsere neue sportliche Leiterin Alrun Waldow zu verdanken, die immer mit vollem Einsatz am Beckenrand dabei sind. Ein großes Dankeschön geht an die Stadt Bockenem und die Mitarbeiter des Stadtbades, die alle zusammen die pünktliche Eröffnung des Freibades möglich gemacht haben und uns somit die Möglichkeit zum Trainieren gegeben haben. Die diesjährigen Trainingsbedingungen waren wieder überragend.





Ein besonderes Highlight war in diesem Jahr erneut die Sammelaktion von REWE „Scheine für Vereine“. Wir haben wieder zum Sammeln für unseren Verein aufgerufen und es wurde wie im Vorjahr in nah und fern, von Mitgliedern und Nichtmitgliedern, von Bekannten und Fremden für uns gesammelt, so dass wir am Ende im Wert von über 4000 !!!Vereins Scheinen bei Sport Thieme shoppen konnten. Nach kurzer Abstimmung zwischen Vorstand und Trainerteam stand schnell fest, was davon angeschafft werden sollten. So gab es u.a. einen Kriechtunnel und Hula-Hopp-Reifen. Leider steht die Hauptprämie noch aus, da es auch hier aufgrund der momentanen Situation zu Lieferschwierigkeiten kommt. Es können aber alle gespannt sein und sich darauf freuen. Ein herzliches Dankeschön an alle fleißigen Sammler*innen und REWE für die Aktion!!!

Es freut mich, dass trotz der weiterhin schwierigen Zeit wieder zahlreiche Berichte und Fotos für unseren diesjährigen Wasserspiegel zusammen gekommen sind, die das Vereinsleben widerspiegeln und uns unsere Anzeigenkunden auch weiterhin treu geblieben sind. Bitte liebe Leser*innen, berücksichtigen Sie unsere Inserenten bei Ihren Einkäufen...das Internet und die großen Ketten (bis auf REWE) unterstützen uns hierbei nicht! Ich wünsche uns allen eine gute Zeit und ein friedliches, gesundes und sportliches Jahr 2023!

Anke Niepel

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



Bericht der Sportlichen Leiterin

Dies ist mein erster Bericht als Sportliche Leiterin. Die Aufgaben des Sportlichen Leiters sind jetzt verteilt und das gesamte Übungsleiterteam involviert. Meik unterstützt mich weiterhin, dafür danke ich ihm.

Zufrieden kann ich auf unsere diesjährige Arbeit in der Abteilung Schwimmen zurückblicken. Mit den super Wetterbedingungen konnten wir dieses Jahr auf eine schöne Sommersaison zurückblicken. Das Stadtbad durften wir auch wieder für uns allein ab 19:00 Uhr nutzen. Somit hat man viel Platz, um das Training in den einzelnen Gruppen zu gestalten. Durchschnittlich haben 20 Kinder immer am Training teilgenommen. Nebenbei konnte auch der Bronzekurs laufen und die Abzeichen in den Sommerferien abgenommen werden. Durch den Bronzekurs und die Seepferdchenkurse konnten wir gute Werbung für unseren Verein und den Schwimmsport machen. Es kamen immer mehr Kinder auf die Übungsleiter zu und wollten bei uns ein Schnuppertraining absolvieren. Am Saisonende konnten wir auf 50 Kinder zurückblicken und viele neue Vereinsmitglieder begrüßen.

Die Ferienpassaktion, Spiel und Spaß im Freibad Bockenem, wurde von unseren Jugendwarten Milena Reinert, Johanna Friedhoff und Alina Waldow organisiert und gut angenommen. Alle 20 Plätze waren ausgebucht und die Kinder hatten viel Spaß bei den einzelnen Attraktionen. Das Abschwimmen wurde dieses Jahr auch von unseren Jugendwarten organisiert und die Teilnahme war atemberaubend. Es ist schön zu sehen, dass trotz Corona unser Verein so gut zusammenhält.

Erfreulich ist auch, dass in der Wintersaison 34 Kinder weiterhin an dem Schwimmtraining in der Halle in Goslar teilnehmen. Inga organisiert hierfür die Fahrereinteilung der Eltern. Im Aquantic trainieren wir in 3 Gruppen auf 3 Bahnen. Mittwochs ist Trockentraining in der Sporthalle in Bockenem. Auch da teilen wir das Training in 2 Gruppen auf. Eine Gruppe trainiert Inga und die Zweite Gruppe wird von Melanie und mir betreut. Für uns ein Highlight im Stadtbad Bockenem war der Crash Kurs Anfängerschwimmen mit der Dozentin Victoria Lindemann vom LSN, solche Veranstaltungen finden meist nur in großen Städten statt.



Ein erstes Lob geht an unser Trainer / Übungsleitererteam: Vielen Dank für die gute Zusammenarbeit und Euer großes Engagement. Ihr macht einen super Job.

Ein zweites Lob geht an die Eltern, für die Unterstützung der Essensspenden für die Feier und für die Fahrten nach Goslar.

Eure Alrun



Bericht der Jugendwarte

Das Jahr begann damit, dass wir Jugendwarte eine Frühlingsfeier für die Kinder organisiert haben. Nachdem die vorjährige Weihnachtsfeier aufgrund von Corona-Maßnahmen entfallen musste, verlegten wir diese in den Frühling. Im Hotel zum Rathaus in Rhüden mieteten wir die Kegelbahn und die Kinder konnten sich im „Ostereierkegeln“ duellieren. Zum Abschluss eines spaßigen Abends gab es Currywurst und Pommes.



Die nächste Veranstaltung war die Ferienpass-Aktion im Freibad Bockenheim. In den Sommerferien meldeten sich über 20 Kinder an, um verschiedenste Stationen im kleinen und großen Becken zu durchlaufen. Vom Turmspringen über Wasserball hin zum Tauchen, Transportschwimmen oder Ufos pusten, powernten sich alle voller Freude aus und hatten einen schönen Nachmittag.

Zu guter Letzt stand das Abschwimmen an. Die wunderschöne Sommersaison wurde mit einem reichhaltigen Buffet der Eltern und Bratwurst/Steak beendet. Die Kinder konnten ein letztes Mal im Schlafanzug gekleidet ins Wasser springen und sich austoben. Bis in den Abend saßen alle Mitglieder zusammen und genossen den letzten Blick aufs Wasser.

Alles in allem blicken wir auf eine schöne Saison zurück und freuen uns auf die Weihnachtsfeier.

Alina, Johanna und Milena



Abschwimmen 2022





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 !



Anfänger Schwimmkurse beim Poseidon

Unsere Schwimmkurse wurden im vergangenen Sommer wieder sehr gut angenommen und schon nach wenigen Tagen der Bekanntgabe der Termine waren 6 Kurse ausgebucht.

Die ersten zwei Schwimmkurse starteten wir bereits am 9. Mai, weitere jeweils zwei Kurse folgten dann im Juni und Juli.

Insgesamt 78 Kinder im Alter von 4-8 Jahren waren dabei. Viele Seepferdchen Abzeichen konnten überreicht werden. Bei einigen Kindern fehlten ein paar Meter oder die Kraft reichte noch nicht aus, um die 25 m sicher zu schwimmen, das waren dann unsere „Frösche“ und sie wurden mit dem Froschabzeichen belohnt. Einige der „Frösche“ schafften in den darauffolgenden Wochen nach weiterem Üben mit den Eltern dann aber auch noch die Bedingungen für das Seepferdchen.

Ich hatte in diesem Sommer wieder ein hoch motiviertes Trainer Team an meiner Seite.

Danke Melanie Eberleh, Conny Hartung, Johanna Eberleh, Alina Waldow, Timon Ruffer, Milena Reinert, Johanna Friedhoff, Edeltraud Reimer, Alrun Waldow, Inga Friedhoff, Lena Kölle, Marike Schwidderek, Christian Friedhoff und Jonas Eberleh. Es macht viel Spaß mit euch! Ich hoffe, ihr seid im nächsten Jahr wieder dabei!

Da wir ein so großes Übungsleiter Team haben, konnten unsere Kurse wieder mit 3-4 Übungsleitern pro Kurs durchgeführt werden und es konnte somit auf die individuellen Stärken und Schwächen der Kinder eingegangen werden.

Nach den Seepferdchen Kursen haben wir noch einen Bronzeraufbaukurs angeboten. Dieser Kurs wurde von Melanie Eberleh geleitet, unterstützt wurde sie von Timon Ruffer, Johanna und Jonas Eberleh und Conny Hartung.

Dank finanzieller Unterstützung aus Mitteln des Landes Niedersachsen aus dem Projekt „Startklar in die Zukunft“ und einer weiteren zweckgebundenen Spende der KWG (Kreiswohnbau Gesellschaft Hildesheim) konnten die Kurse in diesem Jahr sehr günstig angeboten werden.

Marlene Fahnemann







Mein Bronzekurs

Ich, Tjore, habe mein Seepferdchen Kurs in Bockenem gut geschafft. Deshalb habe ich mich zum Bronzekurs angemeldet. Wir sind ganz oft zum Kurs gefahren. Wir mussten Bahnen schwimmen, auf dem Bauch und auf dem Rücken. Das waren ganz viele Bahnen, kaum waren wir am Rand hat uns Timon oder Melanie wieder losgeschickt.

Im tiefen Becken haben wir Tauchen geübt. Melanie und Timon sind nebenhergegangen und haben Schwimmnudeln verteilt, damit wir nicht untergehen. Im kleinen Becken durften wir immer etwas toben, spielen und Ringe hochholen üben. Zum Abschluss durften wir vom Einer springen, beim zweiten Mal habe ich mir das auch getraut.

Am Prüfungstag mussten wir ganz viele Bahnen ohne Pause schwimmen. Ring hoch holen habe ich leider nicht geschafft, aber dafür bin ich vom Einer gesprungen. Diesen Tag habe ich nicht ganz mein Abzeichen geschafft, da war ich ganz traurig.

Mama und ich haben noch etwas tauchen geübt. Bei der nächsten Schwimmstunde habe ich Melanie mein Tauchen gezeigt, und habe es geschafft. Ich habe mein Bronzeabzeichen bekommen und war ganz glücklich.

Lustig war es nicht, dafür aber mega schön und anstrengend.

Tjore

Kosmetik & Fußpflege

Beate Wiebold

Brahmstraße 2 · 31167 Bockenem

Telefon (0 50 67) 62 63

Termine nach Vereinbarung.

Ich freue mich auf Ihren Besuch.





Trainingsberichte der Kinder

Training bei Timon und Meik

Das Training bei Timon und Meik ist manchmal etwas anstrengend, es macht mir aber trotzdem sehr viel Spaß. Als erstes schwimmen wir uns mit Brustschwimmen warm, danach geben sie uns verschiedene Aufgaben, mal Kraulschwimmen, mal mit Brett oder Rückenschwimmen. Am meisten Spaß machen mir die Übungen mit dem Schwimmbrett.

Leonie Sonnemann

Training bei Inga

Der Unterricht bei Inga macht mir sehr oft Spaß, da ich beim Schwimmtraining sehr viel lerne und die Aufgaben, die wir bekamen, gut umsetzen kann. Bei den einzelnen Trainingstagen trainieren wir, wie man Brust, Freistil, Schmetterling und Rücken schwimmt. Dabei achtet Inga genau darauf, was uns leicht fällt und hilft, wenn wir noch Fehler in der Technik des Schwimmstiles haben.

Laura

Das Training bei Inga hat in diesem Jahr wieder sehr viel Spaß gemacht. Inga macht ihr Training ausdauernd und aufbauend. Es ist immer eine gute Mischung aus Kraftübungen und Ausdauerübungen. Ingas Fokus liegt auch immer in der Verbesserung unserer Schwimmtechnik. Stets wurden ihre Verbesserungsmöglichkeiten bezüglich der Schwimmtechnik von uns befolgt und umgesetzt. Ich freue mich schon jetzt auf die neue Saison im Freibad. Aber auch die Wintersaison ist immer sehr gut und herausfordernd um Kraft und Ausdauer auch in dieser Zeit zu behalten.

Benjamin



Training bei Alrun und Melanie

Das Training bei Alrun und Melanie macht sehr viel Spaß, ob im Wasser oder das „Trockentraining“ in der Sporthalle. Es ist immer sehr abwechslungsreich. Die beiden lassen sich immer was Gutes einfallen zum Beispiel Zombieball, Memory und Feuer- Wasser- Blitz.

Die Freibadsaison war sehr schön, das Wetter war gut und das Wasser nicht zu kalt. Am besten fand ich das Tauchen nach den Ringen, das Kraulschwimmen und am Ende das Spielen im Wasser.

Auch der Saisonabschluss im Freibad hat mir sehr gut gefallen, das Essen war sehr lecker und das Schwimmen im Schlafanzug ein Highlight !

Frieda Kühne

Hallo, ich bin Tim, 7 Jahre alt und trainiere das 2. Jahr bei Melanie.

Mir macht das Training viel Spaß, auch wenn es manchmal ganz schön anstrengend ist. In diesem Sommer habe ich mein Silberabzeichen gemacht. Am schönsten finde ich es, wenn wir am Ende des Trainings noch im Nichtschwimmer toben dürfen. Beim Trockentraining liebe ich das Spiel Zombieball. Am meisten freue ich mich, wenn ich Timon fange.

Ich gehe gern zum Training und freue mich, dass es das in Bockenem gibt.

Tim

Hallo Alrun, hallo Melanie,

das Training mit euch gefällt mir sehr. Am meisten mag ich das Training im Freibad und das Schwimmen mit den Flossen. Auch wenn das Training mit euch mal anstrengend ist, lachen wir trotzdem viel. Beim Wintertraining gefällt mir das Zombieball spielen am Anfang mit euch sehr gut.

Macht bitte genau so weiter.

Dexter



Bronzekurs

Der Bronzekurs hat mir sehr gut gefallen, am besten fand ich das Springen vom 1m-Brett. Danach dann das Tauchen. Die Trainer waren immer alle nett zu mir und haben gut auf uns aufgepasst.

Das Rückenschwimmen fand ich ganz schön schwierig, aber zum Schluss hat es doch geklappt.

Schwimmen macht mir so viel Spaß, dass ich jetzt auch im Schwimmverein bin und mich jede Woche auf das Training freue!

Kathrin Barnstorf, 7 Jahre





Bericht über das Trockentraining

Am Anfang spielen wir alle zusammen erstmal Zombie-Ball. Danach machen wir Übungen, z.B. Arme kreisen, über Bänke hüpfen, Übungen auf der Matte oder einen Turm bauen. Das Training macht mir immer sehr viel Spaß.

Max Schütte

Wenn das Trockentraining beginnt, spielen wir immer als erstes Zombieball und machen uns damit warm, dass finden wir immer sehr toll, weil uns das Spiel sehr gefällt.

Dann machen wir ein paar Übungen, wie zum Beispiel mit den Armen oder den Beinen oder wir sprinten auch öfter aus dem Stand oder aus Start-sprungpositionen . Zum Ende hin machen wir einen Parcours mit Übungen zum Beispiel Hockwende und so weiter.

Als letztes spielen wir ein Spiel (wie Feuer, Wasser, Erde, Blitz oder Möhren ziehen) und so weiter.

Das alles macht uns ebenfalls sehr viel Spaß.

Viele Grüße Leann und John-Philipp

Holger **Kleimann**
[Steuerberatungsgesellschaft mbH]

Fon 050 67. 24 725 0

Fax 050 67. 24 725 19

kanzlei@stb-kleimann.de

Wiesenstraße 2

31167 Bockenem



Bericht Wasserball

Die Saison 2021/2022 war leider auch durch die Pandemie beeinträchtigt. Nach Ende der Freibadsaison 2021 startete der Trainingsbetrieb bereits im September in der Sehusa Wasserwelt. Die Punktspiele sollten im Januar 2022 starten und waren terminiert. Da Corona wieder zuschlug wurde daraus leider nichts und die Spiele fanden nicht statt.

Glücklicherweise konnte unsere Weihnachtsfeier, die immer am letzten Freitag im November stattfindet im Gasthaus Linne noch durchgeführt werden, ehe die Corona-Einschränkungen im Dezember fast alle geplanten Weihnachtsfeiern verhinderten.

Wir führten in der Hallensaison zwei Freundschaftsspiele gegen das Team vom ASC Göttingen durch.

Zur Sommersaison startete dann endlich der Punktspielbetrieb nach über zwei Jahren Pause.

Es wurde lediglich eine Hinrunde durchgeführt, bei sechs verbliebenden Mannschaften waren fünf Punktspiele zu absolvieren. Zur Durchführung von Rückspielen wäre die Freibadsaison zu kurz gewesen.





Nach gutem Start mit zwei Siegen gegen Germania Braunschweig und den VfL Wittingen gab es dann leider drei Niederlagen und damit letztlich ein negatives Punktekonto (4-6). Die Niederlagen gegen Göttingen und Eintracht Braunschweig waren unvermeidbar. Im Heimspiel gegen Wolfenbüttel kassierten wir leider eine unnötige 10-11 Niederlage, das Spiel hätten wir bei besserer Chancenausnutzung eigentlich gewinnen und dann die Punktspielrunde mit einem positiven Punktekonto abschließen können.

Abschlusstabelle 2022									
Pl.	Mannschaft	S	G	U	V	Tore		Punkte	
1.	Eintracht Braunschweig	5	5	0	0	068	029	10	00
2.	ASC Göttingen	5	4	0	1	062	035	08	02
3.	WSV Wolfenbüttel	5	3	0	2	051	045	06	04
4.	MTV Seesen	5	2	0	3	041	064	04	06
5.	SSC Germania Braunschweig	5	1	0	4	040	050	02	08
6.	VfL Wittingen	5	0	0	5	029	068	00	10

Am 16.07. fuhren wir zu einem Turnier ins Auebad nach Kassel. Der WBV Kassel 82 hatte zum 40 jährigen Vereinsjubiläum ein Pokalturnier organisiert. Verstärkt durch einige Spieler vom SC Steinhagen konnten dort ein guter dritter Platz erreicht werden.

Vom 26. bis 28. August gastierten die Jungs von Ernst Czaplinsky vom SC Steinhagen bereits zum dritten Mal zum Trainingslager im Bockenemer Freibad. Am Samstag absolvierten wir ein Freundschaftsspiel gegen die Gäste aus NRW, die auch unser Vereinsmitglied Andreas Kirchmann als Spieler in ihren Reihen hatten. Das Freundschaftsspiel endete 12-10 für den MTV Seesen (an diesem Tag verstärkt durch drei Spieler aus Wolfenbüttel



und zwei Spieler von Hellas Hildesheim). Bei Grillbuffet und Kaltgetränken wurde im Anschluss ein gemütlicher Abend im Biergarten verbracht.

Der Pokal für den besten Torschützen kann auf der diesjährigen Weihnachtsfeier wieder übergeben werden. Zum dritten Mal geht er an Adrian Czaplinsky, der in den fünf Pflichtspielen 13 Treffer erzielte.

Wie die Saison 2023 verläuft, bleibt abzuwarten. Die personelle Situation ist z.Z. schwierig. Monja Dröge wird leider nicht mehr spielen. Sebastian Bartenberger setzt sein Studium in Nürnberg fort und hat Clausthal-Zellerfeld verlassen. Einige altgediente Spieler haben in der Saison 2022 nicht spielen können und es ist nicht abzusehen, ob und wann sie wieder einsteigen.

Eine große Verstärkung ist unser neuer Torwart Ralf Höse, der bisher für Schöningen spielte und nun hoffentlich dauerhaft unser Tor hüten wird. Ohne Ralf hätten wir in der abgelaufenen Saison kein Spiel gewonnen. Die Torwartposition war seit einiger Zeit nicht mehr mit einem ausgebildeten Torwart besetzt, so dass Dirk Rüger und ich uns im Tor- mit überschaubarem Erfolg- abwechseln mussten.

Dennoch hoffe ich auf einen positiven Saisonverlauf und wünsche allen Lesern eine frohe Weihnachtszeit und ein erfolgreiches 2023.

Hans-H. Schrader



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**

*Ihr Treffpunkt für
Naturheilkunde...*



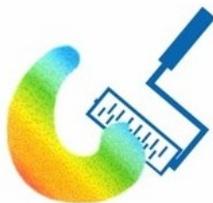
Ambergau-Apotheke

**SCHWERPUNKT AUF HOMÖOPATHIE
UND NATURHEILKUNDE**



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

Malereibetrieb



**Bernd
Stryczek**

Malermeister

Prof.-Martini-Straße 2 - 31167 Bockenem

Telefon 05067/69120

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



Übungsleiter Crashkurs Anfängerschwimmen

Am 14. Mai fand bei uns im Freibad ein Crashkurs für Übungsleiter statt. Der Landesschwimmverband hat ein Konzept entwickelt zur Erteilung von Crashkursen für die spätere Leitung von Anfängerschwimmkursen. In geballter Form fand an einem Tag Theorie und Praxis zum Thema Anfängerschwimmen statt. Vici Lindemann, Dozentin vom LSN verstand es, den Tag kurzweilig und interessant zu gestalten. Die Theoriestunden fanden im DLRG Vereinsheim statt, die Praxisübungen im warmen Freibadwasser. Unsere ausgebildeten Übungsleiter/innen konnten ihr Wissen auffrischen, für unsere jungen Übungsleiter, einige hatten bisher an noch keiner Ausbildung teilgenommen, war es eine sehr gute Gelegenheit vor Ort Wissen zu erlangen. Welche Übungen biete ich an, worauf muss ich achten beim Anfängerschwimmunterricht. Eine tolle Sache! Aus unserem SV Poseidon nahmen an diesem Kurs 11 Übungsleiter/innen teil. Gut gerüstet konnten wir daher in die Saison starten und mit viel Men/Women Power unsere Schwimmkurse durchführen.

Besonders viel Spaß hat uns allen der Praxisteil im Wasser gefallen, aber auch den Theorieteil hat Vici Lindemann kurzweilig gestaltet.

Marlene Fahnemann





Anfängerschwimmen Symposium am 8.Mai 2022

Marlene, Johanna und Melanie Eberleh und ich besuchten in Hannover ein Symposium zum Thema Anfängerschwimmen und waren von dem Informationsaustausch begeistert.

Symposien zum Thema Leistungssport gab es im LSN schon einige, die auch stets auf eine breite Resonanz trafen. Da in den letzten zwei Jahren das Thema Schwimmenlernen jedoch zunehmend in den Fokus der Aufmerksamkeit rückte, entschied sich der LSN in diesem Jahr zu einer Premiere: Ein Symposium zum Thema Anfängerschwimmen.

Merle Krückeberg und Gesa Fricke organisierten eine Veranstaltung, über die man heute sagen kann, dass in jedem Fall ein Bedarf zur Wiederholung besteht. Im Hörsaal des Landessportbundes Niedersachsen lauschten die mehr als 50 Teilnehmer/innen zunächst den Worten von Dr. Lilli Ahrendt. Die Dozentin der Sporthochschule Köln präsentierte innovative Praktiken zur Vermittlung der schwimmerischen Grundausbildung mittels eigens produzierter Videos und Schaubildern.



Baggerschaukeln, Froschfüßen und Seerosen waren Worte, mit denen die Referentin vermittelte, wie sehr es in den Anfängen der Schwimmausbildung auf bildhafte Sprache und Schlüsselwörter ankommt.

Dass die Pandemie die Nachfrage nach Schwimmkursen explodieren ließ, ist mittlerweile kein Geheimnis mehr. Über dieses Thema und die Relevanz der adäquaten Schwimmausbildung in der Schule referierte Vizepräsident Breitensport Matthias Michaelen. Quintessenz seiner Worte:

„Schwimmenlernen und lehren in Schule und Verein müssen künftig zusammenarbeiten und dürfen nicht mehr gegeneinander laufen“. Darüber hinaus berichtete Michaelen über die Arbeit des LSN, die sich auf das Projekt Startklar in die Zukunft, im speziellen die ÜLAS Crashkurse und Niedersachsen lernt Schwimmen bezieht.

Mit einer technischen Herausforderung startete der nächste Vortrag zur schwimmerischen Ausbildung in der Grundschule. Sascha Bremsteller, Beauftragter für den Schulsport in der Region Hannover, präsentierte den Schulschwimmpass als neues Konzept zum Schwimmenlernen via Videoschalte, er selbst konnte leider nicht vor Ort sein.

Mit dem Mini Schwimmbzeichen unterstützt der LSN die ersten Schritte zum sicheren Schwimmen/ Erlernen der Wassersicherheit in Kindergarten und Verein. Hier geht es vor allem um den ersten Kontakt mit Wasser und die Wassergewöhnung. Dieses Konzept stellte Sportwissenschaftler Jan Schalla vor und gab einen Einblick in die Arbeit der Schwimmschulen.

Als vorletzter Programmpunkt war Ewald Brüggemann vom DJK Franz Sales Haus e. V. vorgesehen, er referierte über Inklusion im Sport und gab einen Einblick in das Inklusive Anfängerschwimmen. Besondere Themen waren hier verschiedene mit Handicap.

Zum Abschluss des Lehrgangs diskutierten Dennis Yaghobi, Denise De Vries, Gesa Fricke (Moderatorin) und Ewald Brüggemann in einer offenen Podiumsdiskussion mit den Teilnehmer*innen über das Anfängerschwimmen und identifizierten zwei hauptsächliche Probleme in der Arbeit der Vereine. Einerseits mangelt es trotz der ÜLAS Crashkurse weiterhin an Personal in Schulen, Vereinen und Bädern. Zweites großes Problem ist die Knappheit an infrastruktureller Ausstattung. Von maroden Bädern und zu wenig Wasserzeiten, um die Nachfrage zu bewerkstelligen, war die Rede.

Conny Hartung



Ihr Partner für die Jagd !

www.sml-jagd-shop.de

sml-tec GmbH
Am Mühlenberg 19 - 38723 Seesen

Tel. 05384-315038
kontakt@sml-jagd-shop.de



Lahoux Optics

SCHMIDT & BENDER



Autohaus
BOCKENEM **LIER**

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



Kampfrichter dringend gesucht

Aktuell hat der Verein folgende Kampfrichter:

Name	Lizenz-Nummer	Gültig bis
Timon Ruffer	01-07-2022	Dez. 2025
Meik Eberleh	01-09-BS195	Dez. 2021
Melanie Eberleh	01-09-BS194	Dez. 2021
Clemens Notzon	02-11-2018H	Dez. 2021
Tanja Notzon	03-11-2018H	Dez. 2021

Aufgrund der aktuellen Situation gelten abweichend von der KR-Datei folgende Gültigkeiten:

Ablaufdatum der KR-Lizenz 31.12.2020 – Lizenz ohne Besuch einer Fortbildung bis 31.12.2022 gültig

Ablaufdatum der KR-Lizenz 31.12.2021 – Lizenz ohne Besuch einer Fortbildung bis 31.12.2023 gültig

Ablaufdatum der KR-Lizenz 31.12.2022 – Lizenz ohne Besuch einer Fortbildung bis 31.12.2024 gültig

Ausbildung zum Wettkampfrichter Schwimmen

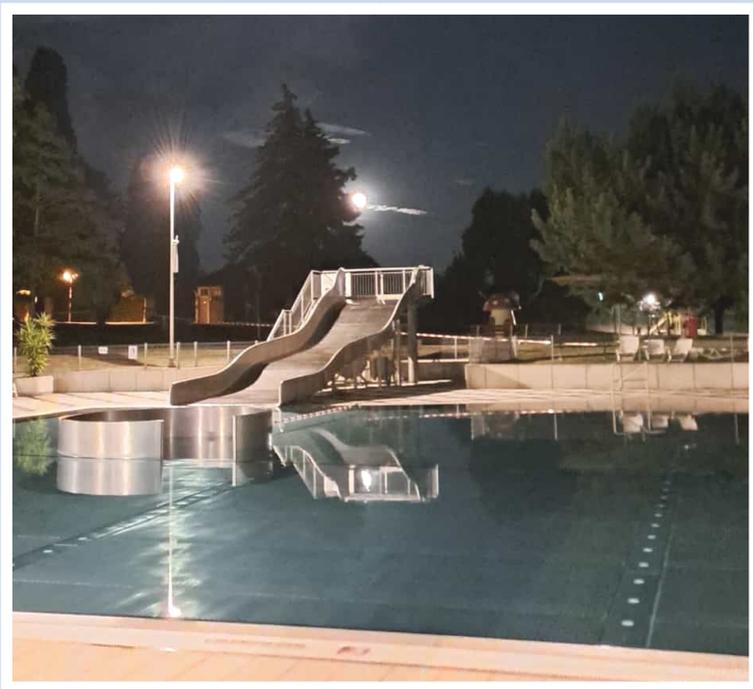
Für die Durchführung einer Schwimmveranstaltung werden zahlreiche Kampfrichter benötigt. In der theoretischen Ausbildung zum Wettkampfrichter Schwimmen (WKR) werden die Aufgaben der Zeitnehmer, Zielrichter, Wenderichter und Schwimmrichter vermittelt. Auch die theoretische Ausbildung zum Starter ist Bestandteil der WKR-Ausbildung. Das Mindestalter für die Teilnahme an der WKR-Ausbildung beträgt 14 Jahre. In einem zweitägigen, kurzweiligen Lehrgang, meist an einem Wochenende, besprechen die BSH-Referenten u.a. die Inhalte der Wettkampfbestimmungen (WB) mit den Teilnehmern. Der trockene Stoff wird mit zahlreichen Übungen und Berichten aus der Praxis aufgelockert. Alle aufkommenden Fragen können in diesem Lehrgang geklärt werden. Am Mittag des zweiten Tages wird das erlernte Wissen mit einem Test überprüft, bevor die Lehrgangsteilnehmer ins Kampfrichterleben entlassen werden.



An die erfolgreiche theoretische Ausbildung zum WKR schließen sich vier Praxiseinsätze an, in denen der KR-Neuling direkt beim Wettkampf jeweils einen Abschnitt als Zeitnehmer, Zielrichter, Wenderichter und Schwimmrichter absolvieren muss, um das Erlernte auch in der Praxis umzusetzen. Während dieser Praxiseinsätze stehen die Schiedsrichter und auch die Kampf-richterkollegen jederzeit für Fragen zur Verfügung. Nach den vier Praxiseinsätzen erhält man dann die endgültige Kampfrichter-Lizenz, die eine Gültigkeit von drei Jahren hat.

Termine für die Aus- und Fortbildung 2023 erfahrt Ihr bei Interesse bei mir. Anfragen bitte an connyh@rtung-home.de

Conny



10-jähriges Jubiläum „Neues Freibad“ - What a Night! 😊



Spürbar fit

Über 100 Kurse im Monat!

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

Hotel - Restaurant **Kniep** *by Guste*

*deutsche,
gutbürgerliche
Frühe*

Frühstück,
Tagesgerichte,
Schnitzel uvm.

Steintorstraße 1 · Bockenem
Tel. 05067 / 91 71 017 · Mobil 0176 / 22 64 80 82

Bitte nicht
Check-In
22:00 Uhr

Haustiere willkommen Kinderfreundlich Ladestation für E-Autos

www.hotel-kniep.de



Inhaber
René Rosenkranz

Lange Burgstraße 3
31167 Bockenem

Die Top Adresse im Ambergau
und der Region rund um
Frisuren, Styling,
Färbetechniken, Haarschnitte
und Pflegeprodukte.

Öffnungszeiten:

Di.-Do.: 9-18 Uhr

Fr.: 9-19 Uhr

Sa.: 9-14 Uhr

**WIR FREUEN UNS
AUF IHREN BESUCH!**

Tel.: 0 50 67 · 24 75 69

www.salonhundr.de

Rene.salonhundr@gmail.com



Auf dem Weg zur Trainerlizenz

Die 1. Lizenzstufe: Trainer C

Voraussetzungen

Für alle Ausbildungen der ersten Lizenzstufe sind folgende Voraussetzungen zu erfüllen:

1. Nachweis einer „Erste-Hilfe-Grundausbildung“ gemäß den „gemeinsamen Grundsätzen zur Aus- und Fortbildung in Erster Hilfe“ der Bundesarbeitsgemeinschaft Erste Hilfe, die zum Zeitpunkt der Lizenzierung nicht älter als zwei Jahre ist.
2. Nachweis der Rettungsfähigkeit entsprechend den Prüfungsanforderungen des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens (DRSA) in Bronze. Der LSN empfiehlt Silber.
3. Mindestalter siehe folgende Lehrgangsbeschreibungen.
4. Befürwortung durch einen Schwimmverein oder eine Schwimmabteilung.

Für die Ausbildung Trainer C Leistungssport ist zusätzlich der Nachweis der Teilnahme an einer theoretischen Einführung in die **Wettkampfbestimmungen** erforderlich. Die erfolgreiche Teilnahme ist durch eine Prüfung nachzuweisen und zum Abschlusslehrgang einzureichen.

Dauer der Ausbildung: Die Ausbildungsmaßnahmen für den Erwerb einer Lizenz müssen grundsätzlich innerhalb von zwei Jahren abgeschlossen sein.



Grundausbildung (Modul 1)

Möglichkeit 1: Trainerassistent (ab 16 Jahren)

Der Trainerassistent stellt einen Einstieg mit Orientierungsfunktion in das Qualifizierungssystem dar. Diese Einstiegsausbildung dient der Motivierung, Orientierung und Vorbereitung junger und erwachsener Menschen für die Übernahme von Verantwortung und Engagement in den (Schwimm-) Sportvereinen. Sie qualifiziert für eine unterstützende Tätigkeit sowohl in sportpraktischen als auch überfachlichen Bereichen. Die Grundausbildung stellt den Einstieg für eine qualifizierte Trainerlaufbahn dar. Die Organisation und Durchführung liegt bei den vier Bezirksschwimmverbänden. Das Mindestalter beträgt 16 Jahre.

Möglichkeit 2: Helfer am Beckenrand 1, 2, 3

In den Helfer am Beckenrand Lehrgängen wird speziell zielgruppengerecht auf die Helferrolle beim Schwimmlernprozess eingegangen. Als wesentlicher Bestandteil des Lehrgangs werden gruppendynamische Prozesse erfahren, um die jungen Heranwachsenden für das weitere Engagement im Verein zu motivieren. Die drei Helfer am Beckenrand Kurse bauen aufeinander auf.

Helfer am Beckenrand 1

Es werden Inhalte und Ideen insbesondere zur Wassergewöhnung, den Schwimmtechniken Brust und Kraul und dem Aufbau und der Struktur von Trainingsstunden vermittelt. Ein Augenmerk liegt des Weiteren auf den Grundlagen der Jugendarbeit, rechtlichen Aspekten, sowie allgemeinen Informationen zum Trainerverhalten. Es besteht kein Mindestalter.

Helfer am Beckenrand 2

Aufbauend auf dem Helfer I werden bei dem Helfer II Bereiche wie Trainingsmethoden, Vermittlung von Inhalten wie Bewegungsformen und die beiden Schwimmstile Rücken und Delphin erarbeitet. Es besteht kein Mindestalter.



Helfer am Beckenrand 3 (ab 16 Jahren)

Es werden in Theorie und Praxis unter anderem die Themen Entwicklungsphasen von Kindern, inklusives Training, kreative Trainingsgestaltung, Koordinative Fähigkeiten und Hilfsmittel im Training behandelt. Um die Bescheinigung zum Trainerassistent durch diesen Lehrgang erhalten zu können, müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllt werden: Mindestalter von 16 Jahren, Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Bronze nicht älter als 2 Jahre, gültiger Erste-Hilfe-Schein (8UE), Besuch Helfer 1 + 2 seit Herbst 2016.

Aufbaulehrgang (Modul 2)

Der Aufbaulehrgang ist die zweite Stufe auf dem Weg zur ersten Trainerlizenz. Genauso wie bei der Grundausbildung kommen hier noch alle Fachsparten zusammen, da es um die Vermittlung trainingswissenschaftlicher, pädagogischer sowie sozialer Grundlagen geht.

Der Aufbaulehrgang wird in Teil A und Teil B gesplittet.

Abschlusslehrgang (Modul 3)

Alle Abschlusslehrgänge charakterisieren sich dadurch, dass sie auf bestimmte Zielgruppen ausgerichtet sind und jeder Teilnehmer entscheiden muss für welchen Bereich er im Verein tätig ist bzw. sein möchte. Zugleich ist es eine Spezialisierung in die einzelnen Wassersportarten.

Mindestalter 18 Jahre

Am Ende erfolgt eine praktische und schriftliche Leistungsüberprüfung sowie ggf. im Profil Leistungssport, eine Hospitation.

Trainer C Breitensport Schwimmen Profil: Kinder und Jugendliche

Die Ausbildung qualifiziert für die Planung, Durchführung und Auswertung des Übungs- und Trainingsbetriebs mit Kindern und Jugendlichen im Schwimmsport mit dem besonderen Schwerpunkt auf der schwimmerischen sowie allgemeinen motorischen Grundausbildung.



Trainer C Breitensport Schwimmen Profil: Erwachsene und Ältere

Die Ausbildung qualifiziert für die schwimmerische Grundausbildung und die Planung, Durchführung und Auswertung des Trainingsbetriebs mit Erwachsenen und älteren Menschen im Schwimmsport mit dem Schwerpunkt auf gesundheitlich orientierten Bewegungsangeboten.

Trainer C Leistungssport

Die Ausbildung qualifiziert für die schwimmerische und fachspezifische Grundausbildung sowie für die Planung, Durchführung und Auswertung des Trainingsbetriebs mit Kindern und Jugendlichen im sportartspezifischen Leistungssport mit dem Schwerpunkt Planung, Durchführung und Auswertung des Grundagentrainings. Verbindliche Grundlage sind die jeweils aktuellen Nachwuchskonzeptionen und Rahmentrainingspläne der Fachsparten des dsv.

Beim LSN werden die Spezialisierungen Schwimmen und Wasserball angeboten.

Bei Interesse wendet Euch bitte per E-Mail an connyh@rtung-home.de

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



Interview Conny Hartung/ Melanie Eberleh

Conny:

Hallo Melanie. Erst einmal herzlichen Glückwunsch zur Trainerlizenz. In den letzten beiden Ausgaben unserer Vereinszeitung „Wasserspiegel“ hast Du uns bereits über den Besuch Deiner Lehrgänge unterrichtet. Aber ich möchte gern ein bisschen weiter ausholen.

Wie und wann bist Du zum Poseidon gekommen?

Melanie:

Im Jahr 2013 hat Johanna an der Ferienpassaktion vom Poseidon teilgenommen. Die Aktion hat ihr so viel Spaß gemacht, dass sie direkt danach am Training teilgenommen hat. Und wie es dann meistens so ist, begleiten die Eltern ihre Kinder. Es war ja auch zu der Zeit noch so, dass der Verein nur einen Teil der Wasserfläche zur Verfügung hatte und der Rest für die Öffentlichkeit zur Verfügung stand. Also nutzte ich die Zeit zum Schwimmen. Ein Jahr später sind wir als Familie eingetreten und ich habe bei Marlene an der Technikerschwimmgruppe teilgenommen. Dies war aber nicht so ganz meins, also probierte ich die Fit durchs Jahr Gruppe aus, dort bin ich bis heute aktiv.

Conny:

2015 hast Du die Ausbildung zum Kampfrichter gemacht. Wie ist es dazu gekommen?

Melanie:

Die damaligen Trainer (Alrun und Inga) benötigten immer mal wieder die Hilfe der Eltern z. B. bei Schwimmfesten, als Aufsichtsvertretung etc. Es wurde auch darum gebeten, dass Eltern der Kinder, die an Wettkämpfen teilnehmen, sich doch bitte als Kampfrichter ausbilden lassen. Gesagt, getan. So bin ich auf einigen Wettkämpfen als Kampfrichter tätig gewesen.

Conny:

Und dafür vielen Dank. Auf den Schwimmwettkämpfen werden viele Kampfrichter gebraucht und wir können unsere Aktiven nur melden, wenn der Verein auch Kampfrichter stellt. Was hat aber Dein Interesse am Training geweckt?



Melanie:

Es hat mir Freude gemacht, zu sehen, wie den Kindern und Jugendlichen, Schwimmtechniken mit Spaß und Ernst vermittelt wurden. Lernen und Spaß zu verknüpfen, finde ich wichtig.

Conny:

Hast Du am Beckenrand bereits mitgearbeitet und die Übungsleiter unterstützt?

Melanie:

Ich habe immer mal wieder am Beckenrand als Aufsicht unterstützt. Irgendwann, ich glaube es war im Jahr 2017 hat Marlene angefragt, ob ich nicht Lust hätte, bei den Seepferdchen- und Bronzeaufbaukursen zu helfen, denn es sind so viele Kinder in den Kursen angemeldet und das Trainer-Team ist noch sehr klein. Ich habe damals JA gesagt. Das hat mir viel Spaß gemacht und daraufhin habe ich für das nächste Jahr gleich wieder zugesagt, zu helfen. Nach Ende der Sommersaison wurde eine weitere Aufsicht für die Halle benötigt. Ich entschied mich, das Trainerteam zu unterstützen, absolvierte mit den Jugendlichen den DLRG-Schein, und meldete mich für das Frühjahr 2018 für den Helfer am Beckenrand Teil 1 und 2 an. Ein gutes Grundwissen bzw. Basiswissen sollte vorhanden sein, wenn ich anderen etwas beibringen möchte.

Conny:

Du hast es aber nicht bei dem Basiswissen gelassen. Für die Trainer C-Lizenz musstest Du weitere Lehrgänge in Deiner Freizeit besuchen. Welche Stationen waren noch erforderlich?

Melanie:

Nach dem Helfer am Beckenrand 3 hatte ich die Trainerassistenz erlangt und mittlerweile mit Alrun eine eigene Gruppe. Ich entschied mich dafür, die Ausbildung zum C-Trainer noch anzuschließen. Dies dauerte, durch wenig freie Plätze im Abschlusslehrgang 2019 und Corona, leider fast drei Jahre. Der Abschlusslehrgang 2020 fand teilweise online, im Selbstlernmodul und mit nur 3 Präsenstagen und wenig Teilnehmern in zwei kleinen Gruppen statt. Die Durchführung der praktischen Lehrprobe fand in der letzten Trainingsstunde der Sommersaison 2021 per Videodreh



statt. Die vier Hospitationsbesuche konnte ich nach langem Suchen in Sarstedt im Februar/März absolvieren. Seit dem 2. Mai 2022 habe ich die C-Trainer Lizenz in der Tasche.

Conny:

Also Melanie, das nenn ich Ausdauer und Durchhaltevermögen. Im Sommer habe ich mitbekommen, wieviel Spaß es den Kindern macht, bei Dir zu trainieren. Bitte bleib weiter so engagiert und freudig dabei.

Nochmals meinen herzlichen Glückwunsch zur Lizenz und ich wünsche Dir weiterhin viel Erfolg und Freude beim Training.

Lilli & Joachim Hildebrandt

Villa Physio

*Praxis für Krankengymnastik
Sport-Physiotherapie und Naturheilkunde*



- Säugling / Kinder Bobath
- PNF neurologische Behandlung
- Schwindel- & Vestibulartherapie
- CMD
- Manuelle Therapie
- 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.villaphysio-hildebrandt.de

Oberstraße 3 / Breslauerstr. 1 · 31162 Bad Salzdetfurth



myvoba.com



**Die Ärmel-
Hochkrempler
unter den
Anzugträgern.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Als mittelständische Bank verstehen wir den Mittelstand besonders gut. Und Verständnis ist der erste Schritt für eine ehrliche und kompetente Beratung auf Augenhöhe. Gemeinsam packen wir's an, um langfristigen Unternehmenserfolg zu erreichen.

**Volksbank eG
in Bockenheim**



...wider Worte für Menschen



„Fit durch´s Jahr“

Im Jahr 2022 hieß es endlich mal wieder Sport von Januar bis Dezember, ohne coronabedingte Unterbrechung! Aufgrund der Erfahrungen aus den letzten beiden Jahren, ließ sich alles gut in der Praxis umsetzen.

Vom 12. Januar bis zum 25. Mai betätigten wir uns mittwochs ab 19.15 Uhr in der Grundschulturnhalle in Bockenem. Hier wurden zu aktueller und auch mal nicht so aktueller Musik die Übungsabende unter anderen mit Steppen, Aerobic, Circuittraining, Redondo Bällen, Thera- und Fitnessbändern verbracht.

Manchmal wurde auch geboxt oder klassische Trainingsgeräte wie Stäbe, Medizinbälle, Hula-Hoop-Reifen, Bänke und Keulen wieder entdeckt.

Zum Ende der Turnhallensaison haben wir uns in Ortshausen getroffen, um endlich mal wieder in großer Runde auf gewesene Geburtstage anzustoßen. Diesem Ritual konnten wir zum Glück ab dann ohne Einschränkung nachgehen.

Dank der perfekten Rahmenbedingungen im Freibad Bockenem haben wir in diesem Jahr am 8. Juni mit Aquafitness im Tiefwasser begonnen und das Angebot bis zum 14. September aufrechterhalten. Das waren immerhin 13 Wochen!

Besonders gefreut habe ich mich, dass mit Alrun und Carmen zwei Neueinsteigerinnen regelmäßig beim Aquafitness dabei waren und beide nun auch in der neu gestarteten Turnhallensaison fleißig mitsporteln. Wie unsere Neueinsteigerin Carmen auf uns aufmerksam wurde, findet man in einem extra Bericht. Am 25. Juni fand unsere 19. Frühjahrswanderung statt. Näheres hierüber gibt es ebenfalls in einem gesonderten Bericht zu lesen.

Am 13. August beteiligten wir uns mit einem Cocktailstand an dem Jubiläumsfest im Freibad Bockenem. Die Drinks, Wein und Sekt trafen bei herrlichstem Sommerwetter wieder den Geschmack der Besucher.

Seit dem 21. September sind wir wieder in der Grundschulturnhalle anzutreffen.

Leider gab es in diesem Jahr kein Highlight in Form eines Tages- oder Wochenendausflugs, da uns die Planung hierfür noch zu unsicher war. Für 2023 laufen jedoch die Vorbereitungen für unseren Wochenendausflug im April bereits auf Hochtouren. 26-28 abenteuerlustige Frauen wollen nach der Einladung von Bianca und Tina mal wieder auf große Fahrt gehen. Die Vorfreude hierauf ist schon riesengroß.



Unseren Jahresabschluss bildet unsere eigene Weihnachtsfeier, die wir hoffentlich alle zusammen in großer Runde durchführen dürfen. Ich wünsche uns weiterhin so viel Spaß miteinander, wir alle gesund bleiben bzw. wieder gesund werden und freue mich aufs nächste Jahr. Im Namen der Sportgruppe „Fit durch´s Jahr“ allen Leserinnen und Lesern ein 3-faches top-fit für 2023.

Eure
Anke Niepel





FRÜHJAHRSWANDERUNG 2022 der Gruppe „Fit durch's Jahr“

vodafone.de 4G 18:00

Touren Tour

ette Werder Schlewecke Bönningen Bockenem Volkersheim Mahlum

Tour

Abgeschlossen am 25. Juni 2022

Wanderung

Termin der Frühjahrswanderung, Samstag, 25. Juni 2022.

Treffpunkt ZOB Bockenem.

Teilnehmerinnen: Petra, Gisi, Bianca, Martina, Ulla, Anke, Marlene, Ute



Zuerst ging es nordöstlich in Richtung Werder- Schlewecke, Richtung Wald-
rand. Kurz vor der Kirschbaumplantage - eine Bank! Perfekt für die 1. Rast!





Danach ging es an den Anstieg zum Waldrand mit Rundumblick in den Amberggau.



Mit diesen Bildern in Erinnerung, müden Füßen vom „Wandern“ sind wir mit einer Kehrschwung im Hotel Kniep gelandet. Bei Torte, Eisbecher und Getränk haben wir diesen wundervollen, sonnigen Tag ausklingen lassen.

Vielen lieben Dank an „Alle“.

Martina



Wie ich zum Poseidon gekommen bin

Hallo,

ich heiße Carmen Müller und komme aus Salzgitter. Ich freue mich, dass ich so herzlich aufgenommen wurde.

Meine Freundin Alrun hat mir im Sommer von euch erzählt und das gerade Aquajogging gemacht wird. Ich war sehr interessiert daran, so dass ich spontan ja gesagt habe und es mir ansehen wollte. So bin ich ein paar Tage später nach Bockenem gefahren und es hat mir von Anfang an sehr gefallen. Auch jetzt mit dem Sport in der Halle macht es sehr viel Spaß.

Ich freue mich auf eine tolle Zeit mit euch!

Lieben Gruß

Carmen

Alles unter einem Dach

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

**Petra's
Schmuckwelt**

PIERCINGSCHMUCK GRAVUREN

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

- GRAVUREN IN SCHMUCK, UHREN, GESCHENKE

Service
rund um Schloss
u. Schlüssel

**Schlüsseldienst
Sander**

Notöffnungen
01733751177



Aquafit am Vormittag

Wie in den vergangenen Jahren konnten wir auch in der Sommersaison 2022 wieder die beliebten Aquafitness Kurse am Vormittag anbieten. In diesem Sommer konnten wir bereits Anfang Mai starten, da unser Freibad bereits zum 1. Mai öffnete.

Wie in den vergangenen Jahren fanden unsere Kurse wieder am Dienstag und Donnerstag statt. Da die Teilnehmerzahlen stetig steigen, wurden jeweils 2 Kurse angeboten, um 9.30 Uhr und um 10.30 Uhr. Da uns der Sommer 2022 mit viel Sonnenschein und warmen Wetter verwöhnte, das Wasser ständig 27 Grad oder noch wärmer war, nahmen durchschnittlich in jedem Kurs 16-18 Personen teil. Bei flotter Musik bewegten wir die hoch motivierten Frauen und Männer, mal mit, mal ohne Geräte. Auf Wunsch einiger Personen haben wir unsere Übungsstunde auch ein paar Mal in das Schwimmerbecken verlegt. Ausgestattet mit Aquajogging Gürteln ging es ins Schwimmerbecken, zum Aquajoggen oder einfach nur Bewegen im Tiefwasser. Alle waren mit viel Spaß und Freude an den Übungsvormittagen dabei.

Auch in diesem Jahr hatte ich wieder tatkräftige Unterstützung durch Conny Hartung. Danke, liebe Conny, zu zweit ist die Arbeit am Beckenrand entspannter und es macht gemeinsam auch viel mehr Spaß!

Zum Saisonabschluss saßen wir auch wieder bei einem leckeren Frühstück im Biergarten zusammen- herzlichen Dank an Petra und Ulf Schliebaum und Team für die leckere Bewirtung. Conny und ich freuen uns auf die nächste Sommersaison und hoffen alle lieben Aquafrauen und Aquamänner gesund und munter im Wasser wieder zu treffen.

Marlene Fahnemann





Aquafitness 2021 und 2022

Das gibt es ohne lästige Reise und ohne langen Urlaub. Bei sonnigem Sommerwetter am Vormittag etwas für das Gemüt und unseren steifen Körper zu tun: Die Frühgymnastik im handwarmen Wasser. Ein Weckruf für den Kreislauf und die Sehnen und Bänder und Muskeln noch schlaffer Körper. So sieht's aus am Anfang des Sommers, aber schau mal die drahtigen Senioren zum Beginn des Herbstes!

Im Frühjahr 2021 hatte ich eine Operation und fühlte mich in der Zeit danach nicht besonders wohl und fit. Zufällig traf ich Marlene und Conny und sie empfahlen mir, beim Aqua-Training mitzumachen. Mir war das sehr fremd und passte das auch?

Die Termine hängen ja im Schwimmbad aus und nach einer Woche des Zögerns habe ich mir ein Herz genommen und bin um halb elf zum Nichtschwimmerbecken gegangen. 14 Frauen und 2 Männer sahen mir entgegen als schon die Musik begann und das Aquaballett sich bewegte. Nur zu, es war noch ein Plätzchen bei den Damen für mich frei. Marlene beschrieb kurz und exakt die jeweils folgende Übung und führte sie am Beckenrand vor. .





Unglaublich, es war nicht schwer mitzumachen. Ich war zwar völlig ungeübt darin gymnastische Übungen und gar im Wasser zu machen. Aber es war einfach nicht schwierig - ein Blick zur Seite, wie machen es die anderen? Erst das linke Bein oder das rechte? Ein Arm nach oben oder beide? Und dann schnell mitmachen. Die Füße tanzen wie automatisch im Takt der Musik und alles geht so leicht und ungewöhnlich fließend. Das Wasser, angenehm warmes Wasser, trägt einen Teil des Körpergewichts und damit übt es sich leichter. Man hält die 45 Minuten durch ohne zu schwitzen - wirklich nicht die Spur.

Bei der ersten Teilnahme ist ja alles noch ein bisschen fremd und überraschend. Das legt sich bald und der Termin ist dann fest im Wochenplan. Ich merke schnell, wie gut die sanften Übungen das tägliche Wohlbefinden aufpeppen, es ist ein rundum besser fühlen.

Ich habe natürlich auch in diesem Sommer teilgenommen und kann es nur empfehlen. Das abschließende Frühstück zur Sommersaison hat diesen Übungssommer noch gekrönt. Ein herzlicher Dank an Marlene und Conny, die sich gemeinsam um uns Teilnehmer verdient gemacht haben und das hoffentlich weiter tun werden.

Peter Malisch



**BOWE
OPTIK**

Brillenmode
Contactlinsen
Königstraße 8
31167 Bockenem

Telefon:
05067/1698
info@bowe-optik-bockenem.de
www.bowe-optik-bockenem.de

Öffnungszeiten:

Montag - Mittwoch	8.30 - 13.00	und	14.30 - 18.00 Uhr
Donnerstag	8.30	durchgehend bis	19.00 Uhr
Freitag	8.30 - 13.00	und	14.30 - 19.00 Uhr
Samstag	8.30 - 13.00 Uhr		

und nach Vereinbarung



Aquafitness Sommer 2022

Unseren Aquafitnesskurs konnten wir in diesem Jahr pünktlich zum Start der Freibadsaison beginnen. Die Beteiligung war so groß, dass die Teilnehmer zur Freude von Marlene und Conny in 2 Gruppen aufgeteilt wurden.

Die Kurse finden Dienstag und Donnerstag statt, egal wie das Wetter ist, ob Sonne oder Regen. Die Übungsleiter lassen sich immer etwas Neues einfallen, mal Zirkeltraining oder auch mal Aquafitness im Tiefwasser. Wobei alle mit Spaß und Freude dabei sind.

Zum Abschluss unseres Kurses geht es zum Saisonende in den Biergarten zu Ulf und seiner Crew, wo wir ein reichhaltiges Frühstück serviert bekommen. Zur Überbrückung von Herbst und Winterzeit bieten Marlene und Conny einmal die Woche donnerstags einen Fitnesskurs im Bürgerpark an. Auch der findet großen Anklang.

Und damit wir uns alle nicht aus den Augen verlieren, trifft man sich jeden 1. Mittwoch im Monat im Stadtcafé in geselliger Runde bei Kaffee und leckerem Kuchen.

Danke an Marlene und Conny für ihren unermüdlichen Einsatz.

Brigitte Gaschler/ Bärbel Schuschies





Schwimmtraining mit den Erwachsenen - unsere „Schwimmtechnik Gruppe“

Einmal in der Woche treffen sich ca. 10-12 Erwachsene Schwimmer, sowohl im Sommer als auch im Winter, zum gemeinsamen Schwimmtraining.

Im Sommer wird sich im Freibad Bockenem montags „gequält“ ...

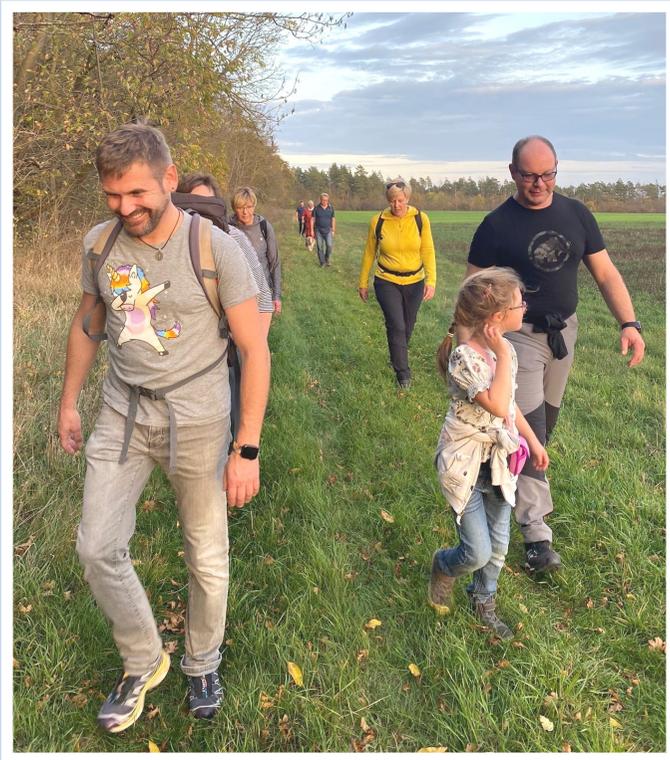


... im Winter dienstags in der Sehusa Therme in Seesen.





Nach 2 Jahren „Wanderpause“ trafen wir uns im Oktober endlich auch mal wieder zum gemeinsamen Wandern. Nach einer tollen 11 km Wanderrunde bei Ostlutter, sehr gut ausgewählt von Andy und Michael, stärkten wir uns dann bei Speis und Trank im Dorfkrug Ostlutter.





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

Blumen

TM Floristik

Fessa Mahnkopf

Kurze Burgstraße 1 - 31167 Bockenem

Tel. 05067 / 6417



Partner der



OCV
AUTOMOBIL-CLUB
VEREIN

und aller Schutzbriefversicherer

„Nachgeprüft“
„Tauschhilfe“
„Bündelung“
„Unfallversicherung“
„Kreuzfahrt“
„LVA“
„SAB“

Abschlepp-/Pannendienst GbR



DEVK

LVM
VERSICHERUNG

Partner der

DEVK

LVM
VERSICHERUNG

Unfallschadenreparatur / Fachbetrieb

**Inhaber Jens Brückner
und René Meyer**

Schlangenweg 49
31167 Bockenem

Telefon 050 67 - 2 47 93 60

Fax 050 67 - 24 93 32

Mobil 01 60 - 99 88 66 71

01 77 - 2 64 96 40



Inh. René Meyer

Schlangenweg 49

31167 Bockenem

Tel. (0 50 67) 24 76 60

Fax (0 50 67) 24 93 32

24h Notruf

Tel. (0 50 67) 2 47 93 60



**... zu guter Letzt kam aber bei allen Sportlichen Aktivitäten des Vereins
übers Jahr auch der gesellige Teil nicht zu kurz !**

Wie etwa beim Abschwimmen,



... durch das leckere Buffet, organisiert von den Eltern, ...



... oder die gewohnt fröhlich, lustigen Amüsemments
der „Fit durch’s Jahr“ Truppe ! 😊





Wir sind auch
Mittwochnachmittag für Sie da!

- ♥ **TOP-Angebote**
- ♥ **Service VOR ORT**
- ♥ **Kostenfreier Botendienst**



Heute bestellt, heute geliefert! *



Wussten Sie schon? Sie können Ihre Arzneimittel und apothekenüblichen Waren über unseren Web-Shop oder unsere App „Einhorn Apotheke Bockenem“ rund um die Uhr online bestellen. Die kostenfreie Lieferung erfolgt im Botendienst innerhalb weniger Stunden – **schneller als jeder Versand!**

*Garantiert bei Bestellungen bis 15 Uhr (Sa bis 9 Uhr) und unter der Voraussetzung, dass das gewünschte Arzneimittel vorrätig oder bei unserem Großhandel lieferbar ist! Gilt nicht an Sonn- und Feiertagen!

www.einhorn-apotheke-bockenem.com

Einhorn-Apotheke · Königstraße 22 · 31167 Bockenem · Telefon 05067 - 69 72 14

Mo–Fr: 08.00–12.30 Uhr & 14.30–18.30 Uhr · Sa: 08.00–13.00 Uhr





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.
www.sparkasse-hgp.de

Weil's um mehr als Geld geht.





Ihre Partner für Versicherungen, Vorsorge und Vermögensplanung

Die LVM-Servicebüros beraten Sie gern:

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

LVM
VERSICHERUNG



Autofix
**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!

Kontakt

SV Poseidon Bockenem

Mozartstr. 26

31167 Bockenem

