

# Wasserspiegel 2024



1934—2024

90 Jahre SV-Poseidon-Bockenem

# 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 2024

*„Eins, zwei, drei, im Sauseschritt, läuft die Zeit ...“*

dieses über 140 Jahre alte Zitat von Wilhelm Busch ist in unserer heutigen, schnelllebigen Zeit wohl aktueller denn je, und dennoch können wir dieses Jahr mit Respekt auf 90 Jahre Vereinsgeschichte des SV-Poseidon zurückblicken. Neunzig Jahre (1934—2024), eine lange Zeitspanne in der weltweit viel Negatives, aber auch Positives geschehen ist!

Aber Zeit ist bekanntlich relativ und viele Mitglieder werden ihre Erlebnisse und Aktivitäten die sie mit dem Verein verbinden bestimmt in schöner, angenehmer Erinnerung behalten an die man lange und gern zurückdenkt. Damit dies auch in Zukunft so bleibt, genießt die Nachwuchsbetreuung/-förderung im Verein eine ganz besondere Priorität. (s. Berichte: *Seepferdchen-Kurse*) Die dort angebotenen Möglichkeiten erfahren einen sehr großen Zuspruch und sind äußerst beliebt.

Drücken wir gemeinsam die Daumen, dass es so weitergeht, denn dann sind auch die nächsten 90 Jahre des SV Poseidon gesichert! 😊

... und nun viel Spaß beim Lesen der Vereinszeitung 2024!



*„... somewhere over the rainbow“ - im Freibad Bockenem !*



## Spezialist für Renault und Dacia

AUTOHAUS  
**Hansel**

Am Bahnhof 1 · 31167 Bockenem

Telefon: 0 50 67 - 28 60

Renault und Dacia  
bei uns!

Wir finden Ihr  
Wunschauto



...Service mit  
Sympathie!

- » Reparatur und Unfallreparatur
- » HU-/AU-Abnahme
- » Kundendienst
- » Ersatzteile

Für alle  
Fabrikate

- » Jahreswagen
- » Gebrauchtwagen
- » Finanzdienstleistung
- » Klimageservice

## 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



## Liebe Schwimmfreunde,

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

am **Freitag, den 25. April 2025** einladen.

Zur Mitgliederversammlung wird außerhalb dieser umseitigen Information nicht mehr eingeladen.

Mit sportlichen Grüßen

**gez. Karin Schaper**  
1. Vorsitzende



Der aktuelle Vorstand des SV Poseidon Bockenem  
(ein Mitglied fehlt)



# Robby Autowäsche



**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-robbby.de](http://www.komm-zu-robbby.de)



## Schwimmverein Poseidon Bockenem

### EINLADUNG

Die Mitgliederversammlung des Schwimmvereins Poseidon e.V. findet am

**Freitag, den 25. April 2025 um 20.00 Uhr**

im **Haus der Vereine** 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/-innen
5. Vorstellung und Genehmigung des Kassenberichts 2024
6. Entlastung des Vorstandes und des Ehrenrates
7. Wahl eines/-r Kassenprüfers/-in (für 2 Jahre)
8. Genehmigung des Haushaltsplanes 2025
9. Wahlen der Mitglieder des Vorstandes
  - 9.1 1. Vorsitzende/-er
  - 9.2 Kassenwart/-in
  - 9.3 Fachwart/-in für Wasserball
10. Wahl des Ehrenrates
  - 10.1 Vorsitzende/-r
  - 10.2 Beisitzer/-in
11. Ehrungen
12. Beschlussfassung über Anträge
13. Verschiedenes

**gez. Karin Schaper**

1.Vorsitzende

Bockenem im November 2024



## Ehrungen 2024

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

25 Jahre Vereinszugehörigkeit:	Inga Friedhoff Kornelia Laumann Luise Hein
40 Jahre Vereinszugehörigkeit:	Imke Polschinski
50 Jahre Vereinszugehörigkeit:	Holger Kleimann
60 Jahre Vereinszugehörigkeit:	Helmut Fischbek
65 Jahre Vereinszugehörigkeit:	Horst Müller





# Jenny Freise

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

## Kontakt

Kosmetikstudio Jenny Freise  
Staatlich geprüfte Kosmetikerin

Bönniger Straße 7 · 31167 Bockenem

Telefon 05067 917330

Mobil 0176 34674268

E-Mail [jf-kosmetik@t-online.de](mailto:jf-kosmetik@t-online.de)

Termine & Öffnungszeiten

Montag bis Freitag nach Vereinbarung



**STRASSENBAUMEISTER**

UMSO STEINIGER  
DER WEG  
DESTO WERTVOLLER  
DAS ZIEL

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

☎ (0172) 175 14 02



## Bericht der 1. Vorsitzenden

Liebe Poseidonen,

dieses Jahr konnten wir unser 90-jähriges Vereinsjubiläum feiern. Die Bockenemer waren sicherlich stolz und voller Freude als das schöne Freibad gebaut wurde. Der Schwimmsport gehörte ja nicht zum üblichen Repertoire der Menschen. Die Einweihung der Badeanstalt fand am 17. Juni 1934 mit rund 1000 Personen statt. Schon am 26. August wurden die Bezirks Jugendwettkämpfe des Deutschen Schwimmverbands und Kreismeisterschaften im Schwimmen mit 350 Teilnehmern ausgetragen. Bei der Veranstaltung rief der Bürgermeister Heinrich Jacobs bei seiner Eröffnungsrede den Verein ins Leben und ernannte sich selbst zum Vorsitzenden. Schon ab Dezember 1935 fuhren die Vereinsmitglieder mit dem Bus nach Hildesheim ins Städtische Hallenbad zum Training. Ich habe im Jubiläumsheft 75 Jahre Poseidon gestöbert und war wieder fasziniert von unserer Vereinsgeschichte. 1965 fanden in Bockenem die Landesjugendmeisterschaften statt und über 300 Teilnehmer wurden in Privatquartieren untergebracht.

Und wer war dabei? Was für eine Frage natürlich Marlene Fahnmann. So hatte ich bei unserer Jubiläumsfeier im September die besondere Ehre Marlene die goldene Ehrennadel des Vereins zu überreichen. Sie ist seit über 60 Jahren im Verein und schon immer eine exzellente Schwimmerin. Die erfolgreiche Teilnahme als Masterschwimmerin bei Landes-, Europa-meisterschaften und Weltmeisterschaften, beim Ironman in Europa und auf Hawaii krönten ihre Leistung. Aber Marlene zeichnet sich nicht nur durch Leistung sondern viel mehr durch Engagement und Kollegialität aus. So hatte sie über die Jahre verschiedene Vorstandsposten inne, trainiert mit Herzblut alle Altersgruppen und die Kinder, die bei ihr schwimmen gelernt haben, füllen bestimmt das gesamte Freibad. So lag mein Wunsch bei meiner Laudatio nahe, dass Marlene mindestens 100 Jahre alt werden sollte und auch so lange trainiert und Kurse gibt. Wir wünschen ihr auf jeden Fall das Allerbeste für die Zukunft und bei einer Fernsehgala hätte sie die Auszeichnung für ihr Lebenswerk erhalten.



Auch in diesem Jahr wurde wieder fleißig trainiert, ob jung oder reifer, alle waren motiviert. Es ist schön, dies immer wieder zu schreiben, da es keine Selbstverständlichkeit ist.

Zum Ende der Saison fand die Vereinsmeisterschaft unter Wettbewerbsbedingungen statt und im Biergarten unsere 90-jährige Jubiläumsfeier bei bestem Wetter, guter Stimmung und leckerem Essen und Getränken. Unsere Mitglieder wurden eingeladen und konnten einen gelungenen Abend genießen. Die Fotobox war heiß umlagert und hat viel Spaß gebracht. Auch das Schwimmbadfest mit Fackelschwimmen war ein Highlight.

So möchte ich das Jahresende zum Anlass nehmen, um allen ganz herzlichen Dank zu sagen, die uns unterstützt haben. Ein großes Dankeschön geht an die Trainer/ -innen, Trainerassistenten/-innen und weiteren Helfern/-innen am Beckenrand, dem Schwimmbadteam, der DLRG, dem SFV und der Stadt Bockenem. Nur zusammen können wir unser Schwimmbad beleben und weiterbringen. Der Biergarten sorgte für unser leibliches Wohl, Danke dafür.

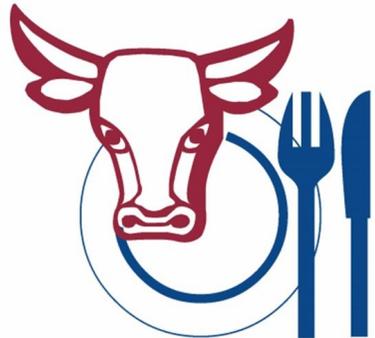
So wünsche ich ihnen und euch eine besinnliche Weihnachtszeit und ein glückliches, gesundes neues Jahr.

**Karin Schaper**

---

**Fleischerei  
Partyservice**

*Lars Bode*



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



## Bericht der Kassenwartin

Es ist mal wieder soweit ... der Jahresrückblick in Form unseres „Wasserspiegels“ liegt allen Interessierten zum Lesen vor.

Ich freue mich, dass wir unser Heft in bekannter Form herausbringen können und möchte mich an dieser Stelle bei allen daran Beteiligten ganz herzlich bedanken.

Der „Wasserspiegel“ spiegelt unser vielfältiges Angebot im Verein sehr schön wieder. So gibt es neben dem klassischen Schwimm- und Wasserballsport auch Diverses in dem Bereich Breitensport. Diese Mischung trägt vermutlich auch mit dazu bei, dass wir weiterhin einen sehr stabilen Mitgliederbestand haben. Aktuell hat der Verein 250 Mitglieder. Es gab im Jahr 2024 13 Eintritte und 5 Austritte von Mitgliedschaften.

Ich gehe davon aus, dass es auch im Jahr 2024 eine ausgeglichene Kassenlage geben wird. Dieses ist aber zum größten Teil nur noch möglich, da dank unserer verschiedenen Kursangebote zusätzliches Geld in die Vereinskasse fließt. Da im nächsten Jahr alle Verbandsbeiträge deutlich steigen und wir die Zusatzeinnahmen nie fest einplanen können, werden, wie auf der Jahreshauptversammlung in diesem Jahr einstimmig beschlossen, unsere Mitgliedsbeiträge zum 01.01.2025 (nach 24 Jahren!) moderat angepasst.

Die neuen Beiträge lauten:

Erwachsene:	6,00 Euro
Familien:	8,50 Euro
Kinder / Jugendliche:	3,50 Euro
Geschwisterkinder:	3,00 Euro

Wir hoffen, dass wir damit die Kostensteigerungen auffangen können und für die nächsten Jahre gut aufgestellt sind.

Ich freue mich als Kassenwartin sehr über eine Vielzahl von verschiedenen Aktivitäten außerhalb des Trainings in den Gruppen, was sehr wichtig für



den Zusammenhalt ist und für einen „lebendigen“ Verein spricht. Es ist ein wichtiger Faktor, um sich zum Beispiel zum Sporttreiben in einem Fitnessstudio abzugrenzen. Hierzu zählen sicherlich auch unsere beiden Veranstaltungen im Rahmen unseres 90jährigen Vereinsjubiläums, die sicherlich die Highlights in diesem Jahr waren. Ich denke, die Teilnehmer/-innen beider Veranstaltungen waren sehr zufrieden und konnten ihre Erinnerungen an den Abend auf diversen Fotos aus der Fotobox festhalten. Die vom Vorstand gewählte Veranstaltungsform hat für alle den Vorteil geboten, die Feier selber zu genießen. Ein Dankeschön an dieser Stelle an Ulf Schliebaum und sein Team für die leckere Bewirtung und an Michelle Gillner vom Blütenwerk für die Unterstützung bei der Tischdekoration.

Auch in diesem Jahr haben wir uns wieder sehr erfolgreich an der REWE-Aktion „Scheine für Vereine“ beteiligt. Es wurden in nah und fern über 5000 Vereinsscheine (unser super Ergebnis aus 2023 wurde nochmal übertraffen) fleißig gesammelt, so dass wir uns vier tolle Prämien aussuchen konnten. Als Prämien gab es: 1 x Sony-Partylautsprecher, 48 x Schwimmbrillen, 10 x Lammellen-Tauchringe und ein 32er-Set Bohnensäckchen. Ein herzliches Dankeschön an alle Sammlerinnen und Sammler und an REWE für die tolle Aktion!

Ich wünsche uns allen eine gute Zeit und ein friedliches, gesundes und sportliches 2025!

**Anke Niepel**

## **Kosmetik & Fußpflege** *Beate Wiebold*

*Brahmstraße 2 · 31167 Bockenem*

*Telefon (0 50 67) 62 63*

*Termine nach Vereinbarung.*

***Ich freue mich auf Ihren Besuch.***





## Bericht der Sportlichen Leiterin

Schon wieder ist ein Jahr vorüber und der Start der Wintersaison beginnt. Leider haben wir eine nicht so gute Nachricht bekommen. Das Aquatic in Goslar hat unsere Schwimmzeiten gekündigt und wir sind auf der Suche nach neuen Möglichkeiten, unser Schwimmen in der Wintersaison aufrecht zu erhalten.

Auch in diesem Jahr durften wir das Stadtbad wieder für uns allein ab 19:00 Uhr nutzen, um das Training in den Gruppen zu gestalten. In der Sommersaison trainieren wir montags, mittwochs und freitags. Während der Sommersaison haben 60 Kinder in drei Gruppen im Schwimmbecken trainiert. Die durchschnittliche Teilnahme lag bei 20 Kindern.

Inga und Meik trainieren die größeren Kinder/Teens und die Kleineren werden von Melanie, Johanna und mir betreut.

Die Sommersaison war wieder eine gute Werbung für uns und wir konnten neue Mitglieder dazu gewinnen. Ein herzliches Willkommen an alle neuen Kinder und ihre Eltern! Ich hoffe, dass alle viel Freude und Spaß bei uns haben werden. Es ist wichtig, dass sich jeder wohlfühlt und Teil der Gemeinschaft wird.

Die Vorbereitung auf die Vereinsmeisterschaft / Abschwimmen ist sicherlich ein wichtiger Höhepunkte. Es ist großartig, dass die Trainer und Helfer

# EHRHARDT.

## Bad Heizung Energie

Dominik Ehrhardt  
Ortshäuser Straße 3  
31167 Bockenem

Telefon:05067-5629  
info@badheizungenergie.de  
www.badheizungenergie.de



so engagiert sind, um den Kindern eine positive Erfahrung bei der Vereinsmeisterschaft zu bieten, deshalb ist es schade, dass die Teilnahme nicht so hoch war, wie erhofft. Ein Dankeschön an die Trainer, Helfer und Eltern ihr habt es verdient, denn ohne euren Einsatz wäre dies nicht möglich gewesen. Auch das Buffet war wieder sehr reichhaltig gefüllt.

Um die Kinder optimal auf Wettkämpfe vorzubereiten, ist eine regelmäßige Teilnahme am Training unerlässlich. Das wird nicht nur ihre Fähigkeiten verbessern, sondern auch das Gemeinschaftsgefühl stärken. Vielleicht könnten wir gemeinsam Ideen entwickeln, um die Motivation zur Teilnahme am Training wieder zu steigern.

Das Schwimmtraining in der Wintersaison bleibt bis Ende des Jahres noch im Aquantic, danach werden wir eine andere Lösung gefunden haben.

Mittwochs findet weiterhin das Trockentraining in der Grundschule in Bockenem statt. Dieses Jahr haben wir als Weihnachtsevent das Glowgolfen in Wildemann geplant. Ich freue mich auf einen schönen Tag mit Euch.

Abschließend möchte ich mich herzlich bei unserem Trainerteam für ihr Engagement und ihre wertvolle Unterstützung bedanken.

## **Eure Alrun**





## Bericht der Lehrgangswartin

Trainer und Übungsleiter im Poseidon (Stand: 11/2024)

Trainer: Marlene Fahnemann, Anke Niepel, Inga Friedhoff,  
Melanie Eberleh und Conny Hartung

Trainerassistenten: Alrun Waldow, Meik Eberleh, Johanna Eberleh,

Vielen Dank für Euren unermüdlichen Einsatz am Beckenrand und in der Turnhalle. Aber Nachwuchs ist gefragt. Bei Interesse bitte bei mir melden per E-mail [connyh@rtung-home.de](mailto:connyh@rtung-home.de) und wir finden bestimmt interessante Lehrgänge und passende Termine.

Kampfrichter im Poseidon (Stand 11/24)

— zurzeit stehen uns keine Kampfrichter zur Verfügung —

Und das ist kein haltbarer Zustand! Sollten die Aktiven wieder zu Schwimmfesten fahren, brauchen wir Kampfrichter!

Die nächsten Termine sind immer samstags und sonntags:

25./26.01.2025	KR-Ausbildung Wettkampfrichter	in Hannover
08./09.03.2025	KR-Ausbildung Wettkampfrichter	in Nienburg
21./22.06.2025	KR-Ausbildung Wettkampfrichter	in Hannover
23./24.08.2025	KR-Ausbildung Wettkampfrichter	in Hannover
11./12.10.2025	KR-Ausbildung Wettkampfrichter	in Hannover



06./07.12.2025

KR-Ausbildung  
Wettkampfrichter

in Hannover

Bei Interesse bitte bei mir per E-mail melden [connyh@rtung-home.de](mailto:connyh@rtung-home.de) .

Ich wünsche unseren Aktiven eine erfolgreiche Saison und allen Vereinsmitgliedern eine entspannte Weihnachtszeit, Gesundheit und alles Gute für 2025.

**Conny Hartung**

*Ihr Treffpunkt für  
Naturheilkunde...*



**Amberggau-Apotheke**

SCHWERPUNKT AUF HOMÖOPATHIE  
UND NATURHEILKUNDE



Apothekerin Anke Möller-Zerrenthin  
Bönnier Str. 25 · 31167 Bockenem  
Tel. 05067-1666 · Fax. 05067-6042



## Bericht Wasserball

Die abgelaufene Saison war von der sportlichen Seite leider ähnlich enttäuschend wie die vorletzte Spielzeit. Unser Team vom MTV Seesen beendete die Punktspielrunde auf dem letzten Tabellenplatz. Der Leistungsunterschied zu den anderen Mannschaften ist zu groß. Trotz des Mottos „Dabei sein ist alles“ bleibt der Spaß bei den Pflichtspielen auf der Strecke, wenn von vornherein feststeht, dass es nur darum geht die unvermeidliche Niederlage im erträglichen Rahmen zu halten. Die Gegner haben -von Ausnahmen abgesehen- einen deutlich größeren Kader, viele junge schwimmstarke Akteure und z.T. sehr leistungsstarke Spieler die hochklassig (bis hin zur Bundesliga) gespielt haben.

Trotz verbesserungswürdiger Trainingsbeteiligung waren zu den Punktspielen immer ausreichend Spieler dabei. Im Sommer gab es vier Heimspiele in Bockenem und zusätzlich zwei Freundschaftsspiele (gegen SV Lehrte und Schöningen). Die gegnerischen Mannschaften kamen sehr gern in unser schönes Freibad.

Es musste kein Spiel abgesagt werden, lediglich die allerletzte Partie, das Auswärtsspiel gegen Wittingen Ende August kam leider durch sehr kurzfristige Ausfälle nicht mehr zustande.





Aufgrund des hohen Leistungsunterschieds trafen wir bereits im Laufe des Sommers die Entscheidung an Punktspielen in der Bezirksoberliga Braunschweig künftig nicht mehr teilzunehmen. Nach langer und intensiver Diskussion fiel zum Saisonende die Entscheidung, trotz der sehr knappen Spielerdecke im Bezirk Hannover einen Neuanfang zu wagen.

Der aktuelle Altersdurchschnitt der verbliebenen Aktiven beträgt 54,3 Jahre, drei Spieler haben das 60. Lebensjahr überschritten, im kommenden Jahr kommen zwei weitere dazu. Leider können wir auch nicht mehr auf die Spieler zurückgreifen, die uns aufgrund ihres Zweitstartrechts beim MTV Seesen sehr unterstützt haben. Diese Möglichkeit besteht im Bezirk Hannover nicht.

Ohne unsere drei Erfahrungsträger vom SV Treue Schöningen (Ralf Höse, Lutz Schrader und Björn Schreiber) wären wir allerdings nicht spielfähig. Die drei nehmen die langen Anfahrten auf sich. Für ein gemeinsames Training ist die Entfernung nach Schöningen jedoch zu groß.

Die künftigen Gegner in der 3. Bezirksliga Hannover sind:

SpVG Laatzen IV, Duingen SC, Hameln/Wunstorf II, Langenhagen/Aegir II, TuS Wagenfeld, RSV/Stöcken IV, Wolfenbütteler SV II

Wir firmieren künftig unter SG Bockenem/Seesen. So ist sichergestellt, dass auch Heimspiele stattfinden können. Da Seesen nicht im Gebiet des ehemaligen Bezirks Hannover liegt, hätte kein Anspruch auf Heimspiele bestanden. Im Winterhalbjahr sind nun fünf Partien in Seesen terminiert. In Bockenem findet in der Rückrunde dann leider nur das Spiel gegen Duingen statt, sofern es nicht noch Änderungen gibt.

Die gesamte Bezirksoberliga Braunschweig hat sich inzwischen aufgelöst. Unsere bisherigen Gegner spielen jetzt in der 1. und 2. Bezirksliga Hannover oder haben die Wasserballkappen an den Nagel gehängt.

Es bleibt zu hoffen, dass alle Spieler fit bleiben, die Pflichtspieltermine wahrnehmen können und sich wieder sportliche Erfolge einstellen.

**Hans-H. Schrader**



# ELEKTRO SCHLÜTER

**Leistung die Stimmt,  
Service der klappt!**

Schlackenstr. 18/20 | 38723 Seesen-Rhüden  
Tel. 05384 · 371 | Fax 05384 · 212  
e-mail: [info@elektro-schlueter.com](mailto:info@elektro-schlueter.com)

[www.elektro-schlueter.com](http://www.elektro-schlueter.com)



## Trainingsberichte der Kinder

### Training bei Alrun und Melanie

Ich freue mich immer auf das Wintertraining.  
Ich liebe es, wenn wir zum Aufwärmen Zombieball spielen.  
Melanie und Alrun sind super Trainer ob im Sommer oder Winter.  
Vielen Dank, dass sie immer eine tolle Zeit für uns Kinder gestalten.

### **Dexter**

Jeden Mittwoch im Herbst und Winter machen wir Trockentraining.  
Normalerweise machen wir dann Spiele oder einen Parcour.  
Besonders gern mag ich die Tischtennisspiele mit großen Hüpfbällen.  
Manchmal machen wir am Ende des Trainings noch Schwimmübungen.  
Hierbei dehnen wir uns und machen Trockenem Schwimmbewegungen,  
das finde ich immer sehr lustig.  
Das Trockentraining macht mir viel Spaß.

### **Emilia Ruperti**

### Training bei Meik

Training bei Meik macht Spaß, weil wir freitags unser Training selbst gestalten dürfen. Es macht aber auch so Spaß. Manchmal ist es aber auch anstrengend. Im Winter haben wir mittwochs Trockentraining. Das machen wir aber nicht bei Meik, sondern bei Inga. Freitags haben wir in Goslar in der Schwimmhalle wieder bei Meik Training. Im Sommer haben wir montags, mittwochs und freitags Training. Wir sind fast jeden Mittwoch und Freitag da. Auch im Sommer gehen wir meistens noch ins kleine Becken.

### **Lina und Lucille**



Das Schwimmtraining bei Meik macht mir sehr viel Spaß.

Bevor ich in den Poseidon eingetreten bin, konnte ich nicht sehr gut kraulen. Dies wurde mir von Meik sehr gut erklärt und gezeigt. Seitdem bin ich sehr viel besser in dieser Schwimmtechnik.

Sehr gut hat mir auch der „kleine“ Wettkampf bei Abschwimmen gefallen. Es wäre schön, wenn dies einige lesen und auch aktiv an unserem Training teilnehmen. Sein Schwimm-Unterricht ist super gestaltet und es wird nie langweilig.

## **Julian**

### **Training bei Inga**

„Auf welche Bahn gehen wir?“ – „5 natürlich.“ So fängt das Training im Sommer normalerweise an. Dann schwimmen wir uns natürlich „immer“ 10 Bahnen ein. Das Training bei Inga ist immer sehr Spaßig, aber natürlich auch anspruchsvoll und herausfordernd. Inga denkt sich immer viele verschiedene Aufgaben für das Training aus, die sich von Schmetterling über Rücken und Brust bis hin zu Kraul erstrecken. Dabei achtet sie immer genau darauf was wir noch verbessern können, wie Inga immer sagt: „schwimmt erstmal zwei Bahnen und dann mecker ich“. Außerdem hat sie im Sommer als Olympia im Fernsehen lief immer gesagt, dass wir uns das angucken sollen und dann nachmachen können, aber ich weiß bis heute leider nicht, wie wir Ingas Traum von Olympia umsetzen sollen.

## **Marlène Coralie Labat**

Das Trockentraining am Mittwoch ist eine gute Alternative zum Schwimmtraining im Sommer. Inga baut viele unterschiedliche Übungen in das Training ein, z. B. Zirkeltraining oder Workouts, die die unterschiedlichen Muskelbereiche im Körper beanspruchen und fordern. Mal stehen die Arme und Schultern im Vordergrund, mal werden Bauch und Beine trainiert.

## **Jonas**



Seit dem letzten Jahr bin ich beim Trockentraining in der Gruppe von Inga. Die Trainingsstunden machen sehr viel Spaß und wir trainieren unsere Muskeln und die Ausdauer, die wir zum Schwimmen brauchen. Inga lässt sich immer abwechslungsreiche Übungen einfallen und wir hören dabei gute Musik zur Motivation. Obwohl man den einen oder anderen Muskelkater bekommt, freue ich mich immer auf das Training, weil man sich dort gut auspowern kann. Durch dieses Training sind wir dann gut vorbereitet für das Schwimmtraining und die Sommersaison.

**Sophie**

### **Abschwimmen 2024**

Am 06.09.24 gegen Abend ging es los, die ersten Leute kamen zum Abschwimmen. Die letzten Sachen wurden aufgebaut und dann fing es erst richtig an. Es gab ein sehr großes Buffet und die Leute unterhielten sich, die Schwimmer machten sich bereit und dann sprangen die ersten Kinder ins Wasser. Nach dem Schwimmen wurde dann das Buffet eröffnet und alle stürzten sich darauf. Es gab sehr viele Leckereien und viele leckere Getränke. Viele haben selbst gemachte Sachen mitgebracht, aber die die nichts davon wollten konnten auch hoch zum Imbiss gehen und sich Bratwurst und Pommes holen. Es wurde lange gegessen, gequatscht und manche haben sich in der Fotobox cool verkleidet und Fotos gemacht. Am späten Abend wurden dann die Medaillien verteilt. Danach gingen alle nach und nach Hause. Insgesamt hat es mir mega gefallen.

**Leni-Sue Völkel**



## Schwimm- und Aquafitnesskurse im Sommer 2024

Wie bereits in den Vorjahren, war ich auch in der vergangenen Sommersaison wieder verantwortlich für die Schwimm Anfänger Kurse „Wassergewöhnung und Seepferdchen“ und für die Aquafitness Kurse am Vormittag im Flachwasser.

Die Schwimmkurse fanden bereits vor den Sommerferien statt. Wir konnten wieder 3 Wassergewöhn- und Seepferdchenkurse anbieten. Dieses Angebot war nur möglich, weil sich wieder ausreichend Übungsleiter bereit erklärt hatten, dabei zu sein. Herzlichen Dank an dieser Stelle an das Schwimmkurs Übungsleiter Team Melanie Eberleh, Conny Hartung, Inga Friedhoff, Johanna Eberleh, Edeltraud Reimer, Christian Friedhoff, Tanja Notzon, Janina Heims, Janina Meier, Janett Häusler, Marike Schwiderrek und Jonas Eberleh.

Die Kurse mit den Kindern haben uns viel Spaß gemacht und ich hoffe, dass wir im Sommer 2025 wieder mit großem Team Schwimmkurse anbieten können.

Mit den Aquafitness Kursen im Flachwasser starteten wir gleich zu Beginn der Schwimmsaison Anfang Mai. Zweimal wöchentlich, immer dienstags und donnerstags fanden jeweils 2 Kurse um 9.30 Uhr und um 10.30 Uhr statt, die bei jedem Wetter sehr gut besucht wurden. Insgesamt nahmen an diesen Kursen mehr als 50 Frauen und Männer teil, durchschnittlich erschienen pro Kurs 20 Personen. Danke an Conny Hartung, die wieder eine große Unterstützung bei der Durchführung dieser Aquafitness Kurse war.

An anderer Stelle in diesem Wasserspiegel wird von den Schwimmkursen und den Aquafitness Kursen noch berichtet.

**Marlene Fahnemann**



# 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)

## Hotel - Restaurant Knierp *by Guste*

*deutsche,  
guthürgerliche  
Küche*

Frühstück,  
Tagesgerichte,  
Schnitzel uvm.

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

Haustiere willkommen   Kinderfreundlich   Ladestation für E-Autos

Die Nacht  
Check-In 19 Uhr

[www.hotel-knierp.de](http://www.hotel-knierp.de)



## Seepferdchen Kurse im Sommer 2024

Auch in diesem Jahr bot der SV Poseidon Schwimmkurse im Bockenemer Freibad an. Die Nachfrage an den Seepferdchenkursen ist weiterhin sehr hoch und so konnte Marlene Fahnemann die drei angebotenen Kurse ruckzuck füllen. Start für die 36 Kinder war dann der 27.05.2024. In den darauffolgenden 14 Tagen wurde von Montag bis Donnerstag fleißig geübt.

Die meisten Übungsleiter wie Marlene Fahnemann, Melanie Eberleh, Conny Hartung, Inga Friedhoff, Johanna Eberleh, Edeltraud Reimer, Christian Friedhoff, Janina Heims, Marike Schwiderrek und Jonas Eberleh sind seit Jahren ein fester Bestandteil im Team. Janina Meier, Tanja Notzon und ich sind in diesem Jahr neu hinzugekommen. Aber auch für uns ist klar, dass wir im neuen Jahr gern wieder dabei sind, denn es hat wirklich sehr viel Spaß gemacht.

Pro Kurs konnten 3 bis 4 Übungsleiter eingesetzt werden. Das war auch gut so, da die Kinder doch mit recht unterschiedlichen Erfahrungen in die Kurse kamen. Einige waren schon ganz mutig und tauchten bereits in der ersten Stunde unter Wasser, manche zeigten bereits erste Schwimmbewegungen und für andere waren es die ersten Erfahrungen im Wasser. Spielerisch führten wir Gleit-, Tauch- und Atemübungen durch und mit jeder Unterrichtsstunde wurden die Kinder mutiger, sicherer und hatten auf jeden Fall viel Spaß.





Am Ende des Kurses haben elf Kinder selbstständig 25m zurückgelegt, sind vom Beckenrand gesprungen und haben einen Tauchring aus schulertiefen Wasser heraufgeholt. Auch die Baderegeln waren kein Problem. Sie haben das Seepferdchen-Abzeichen erworben. Zwei der Kinder haben sogar das Bronze-Abzeichen geschafft. In einer Folgewoche übten nochmal sieben Kinder weiter, die die Bedingungen des Abzeichens fast erreicht hatten. Nach dieser Woche konnten wir nochmal einige Seepferdchen vergeben. Alle restlichen Kinder durften sich über das Frosch-Abzeichen freuen. Im August wurde dann noch ein Bronzeaufbaukurs angeboten.

Wir freuen uns schon jetzt auf die nächste Freibadsaison im Bockenemer Freibad.

**Janett Häusler**





Im Juni fanden wieder unsere 3-wöchigen Seepferdchen-Schwimmkurse im Freibad statt.

Von montags bis donnerstags trafen sich 36 Mädchen und Jungs verteilt auf drei aufeinanderfolgende Kurse, um das Seepferdchen-Abzeichen zu erlangen. Dazu standen den „Kleinen“ immer fünf von insgesamt 13 Helferinnen und Helfern zur Seite.

Für das Abzeichen muss man vom Beckenrand springen und anschließend 25 m schwimmen sowie einen Gegenstand mit den Händen aus schulertiefem Wasser heraufholen. Zudem sollte man die Baderegeln kennen.

Begonnen wurde jeder Kurs mit Schwimmübungen am Beckenrand und dem Aufsagen von Baderegeln. Anschließend ging es ins Wasser, um Gleiten, Tauchen und natürlich auch Schwimmen zu lernen. Den Anschluss eines jeden Kurses bildeten täglich kleine Wasser-, Plansch- und Tauchspiele.

Die Wassergewöhnung nahm auch in diesem Jahr leider wieder viel Zeit in Anspruch, da viele Kinder Angst vor dem Wasser hatten und bspw. den Kopf nicht untertauchen konnten oder das Gesicht nicht nass machen wollten und somit die Schwimmübungen in den Hintergrund traten.





Da aber die kleinen und großen Teilnehmenden der Kurse mit viel Spaß, Freude und Motivation dabei waren, konnte am Ende der drei Wochen an 11 Kinder das Seepferdchen-Abzeichen überreicht werden. Zwei von ihnen bekamen sogar das Bronze-Abzeichen. Für alle anderen gab es das Frosch-Abzeichen (Wassergewöhnung). Zudem lag für jedes Mädchen und jeden Jungen eine süße Tüte bereit.

P.S.: In einem spontan organisierten zusätzlichen Folge-Kurz-Kurs erreichten dann noch weitere sieben Kinder das Seepferdchen-Abzeichen.

**Inga**





## Bronzekurs SV Poseidon Bockenem

Im August fand der diesjährige Bronzeraufbaukurs im Stadtbad in Bockenem statt. Elf Kinder im Alter von sechs bis zehn Jahren haben bei gutem Wetter daran teilgenommen. Vier Übungsleiter standen für den Kurs zur Verfügung. Danke an dieser Stelle für eure geleistete Arbeit. Die Teilnehmer fanden sich schnell als Gruppe zusammen. An 10 Terminen lernten die Kinder 15 Minuten am Stück zu schwimmen ohne dabei eine Pause zumachen. Das Springen vom 1-Meter-Brett kostete etwas Überwindung und auch das Herausholen der Tauchringe aus dem knapp 2-Meter tiefen Wasser erforderte etwas Übung. Der Kopfsprung ins Wasser und das Schwimmen auf dem Rücken war für die meisten Kinder keine große Schwierigkeit. Am Ende konnten bis auf zwei Kinder alle ihr Abzeichen in Bronze und den deutschen Schwimmpass entgegennehmen. Einige Teilnehmer aus der Gruppe waren so aktiv dabei, dass sie sogar noch ein zweites Abzeichen, Silber, erreicht haben.

**Melanie Eberleh**

---

Holger **Kleimann**  
[ Steuerberatungsgesellschaft mbH ]

Fon 0 50 67. 24 725 0

Fax 0 50 67. 24 725 19

kanzlei@stb-kleimann.de

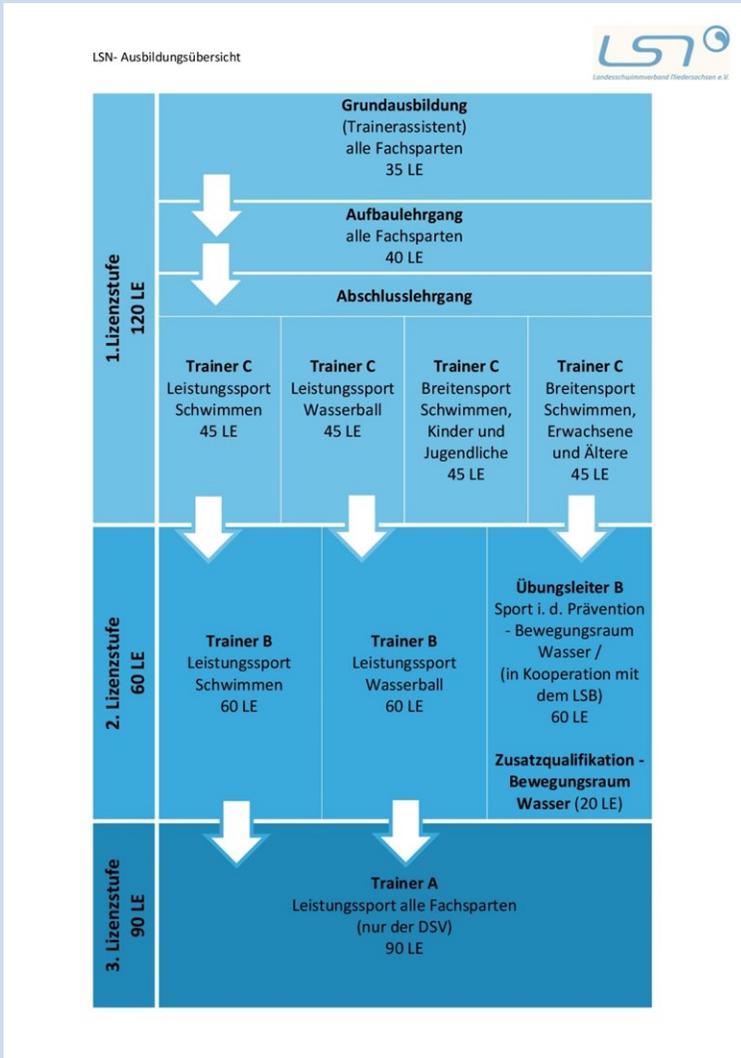
Wiesenstraße 2

31167 Bockenem



## Trainer/Übungsleiter Ausbildung

Die Ausbildung findet in den Bereichen Breitensport (Profil Kinder & Jugendliche sowie Erwachsene & Ältere und Prävention “Bewegungsraum Wasser”) und Leistungssport (Schwimmen, Synchronschwimmen, Wasserball und Wasserspringen) statt.





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

1. Tätigkeit und Befürwortung durch einen Schwimmverein oder eine Schwimmabteilung.
2. 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.
3. Nachweis der Rettungsfähigkeit entsprechend den Prüfungsanforderungen des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens (DRSA) in Bronze. Der LSN empfiehlt Silber. (nicht älter als zwei Jahre)
4. Mindestalter siehe folgende Lehrgangsbeschreibungen.
5. Unterschriebener und vom Verein abgestempelter Ehrenkodex für Trainerrinnen und Trainer, herunterladbar unter Dokumente/Downloads.
6. Sichere Beherrschung der deutschen Sprache (mind. B2-Niveau)  
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.

### **Trainerassistent Schwimmen Modul 1:**

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.



## Aufbaulehrgang

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

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. Am Ende erfolgt eine praktische und schriftliche Leistungsüberprüfung sowie eine Hospitation. Das Mindestalter beträgt 18 Jahre.

**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 Grundlagentrainings. Verbindliche Grundlage sind die jeweils aktuellen Nachwuchskonzeptionen und Rahmentrainingspläne der Fachsparten des DSV's. Beim LSN werden die Spezialisierungen Schwimmen und Wasserball angeboten.

Wer Interesse an der Ausbildung zum Übungsleiter hat, melde sich bitte bei mir per Email [connyh@rtung-home.de](mailto:connyh@rtung-home.de)



## Juleica (Jugendleiter Card)

Die Juleica-Ausbildung ist die Basis für dein ehrenamtliches Engagement in der Jugendarbeit. Hier lernst du, wie eine "Gruppe tickt", welche Methoden und Spiele es gibt und wie man diese anleitet, welche rechtlichen Regelungen zu beachten sind und wie man Maßnahmen organisiert. Anschließend verfügst du über das nötige Know-How und kannst selber Angebote der Jugendarbeit betreuen.

Die Juleica-Ausbildung findet in drei Blöcken statt (Block 1, 2 & 3). Um im Anschluss an die Lehrgänge eine Jugendleitercard zu erhalten, müssen alle Blöcke absolviert werden.

Die Ausbildung findet beim Kreissportbund in Hildesheim statt.

Block 1: 24.01. – 26.01.2025

Block 2: 21.02. – 23.02.2025

Block 3: 21.03. – 23.03.2025

Wer Interesse daran hat, melde sich bitte per Email [connyh@rtung-home.de](mailto:connyh@rtung-home.de) bei mir.

**Conny Hartung**



## Freizeiten 2025

Jedes Jahr bietet der Kreissportbund spannende und bewegungsreiche Ferien in Deutschland und Europa an. Ob am Strand oder in den Bergen: Abwechslungsreiche Aktivitäten mit einer tollen Gemeinschaft machen die Freizeiten für die Kinder und Jugendlichen zu einem unvergesslichen Abenteuer.

Hohegeiß	03.07. – 11.07.25	7-11 Jahre	420 Euro
Sylt	20.07. – 30.07.25	12-15 Jahre	540 Euro
Altenmarkt (AT)	21.07. – 31.07.25	11-15 Jahre	670 Euro

Bei Interesse meldet Euch bitte bei mir per Email [connyh@rtung-home.de](mailto:connyh@rtung-home.de)

**Conny Hartung**



**Fleischgenuss vom  
Ambergauer Duroc & Weide-0X**

**Regionale Köstlichkeiten  
in Selbstbedienung  
Täglich 7-21 Uhr**

**[www.ambergauer-duroc.de](http://www.ambergauer-duroc.de)  
Hof Greve • Alte Straße 11  
31167 Bockenem-Mahlum**



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](http://www.salonhundr.de)

[Rene.salonhundr@gmail.com](mailto:Rene.salonhundr@gmail.com)



## DLRG Ausbildung

Alle 2 Jahre sind unsere Übungsleiter gefordert, ihre Rettungsfähigkeit unter Beweis zu stellen. Dazu trafen wir uns mit der Ausbilderin Sandra Hahne nach Feierabend im Schwimmbad, um folgende Aufgaben zu erfüllen:

**Voraussetzungen :**      Mindestalter 12 Jahre

### **Prüfungsteile**

- 200 m Schwimmen in höchstens 10 Minuten, davon 100 m in Bauchlage und 100 m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 100 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 4 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- 3 verschiedene Sprünge aus etwa 1 m Höhe
- 15 m Streckentauchen
- zweimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, einmal kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb 3 Minuten mit zweimaligem Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe 2 bis 3 m)
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Nachweis der Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Fähigkeiten zur Befreiung aus
  - Halsumklammerung von hinten
  - Halswürgegriff von hinten
- 50 m Schleppen mit Kopf- oder Achselschleppgriff und dem Standard-Fesselschleppgriff
- Kombinierte Übung, die ohne Pause und in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - 20 m Anschwimmen in Bauchlage
  - Abtauchen auf halber Strecke auf 2 bis 3 m Wassertiefe und
  - Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen
  - Gegenstandes, diesen anschließend fallenlassen, Anschwimmen fortsetzen
  - 20 m Schleppen eines Partners



- Demonstration des Anlandbringens
- Vorführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Nachweis folgender Kenntnisse (Theoretische Prüfung):
  - Gefahren am und im Wasser
  - Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremderrettung)
  - Vermeidung von Umklammerungen
  - Atmung und Blutkreislauf
  - Hilfe bei Verletzungen und Ertrinkungsunfällen, Hitze- und Kälteschäden
  - Aufgaben der ausbildenden Wasserrettungsorganisationen

Zusätzlich zu diesen Aufgaben besuchen unsere Übungsleiter auch regelmäßig Fortbildungen zum Ersthelfer.

Ich bin immer wieder erstaunt, was man in diesen 2 Jahren verdrängt oder vergessen hat. Darum ist es auch so wichtig, immer an einer Auffrischung teilzunehmen.

**Conny Hartung**





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 Bockenem



...wird Werte für Menschen



## Fit durch's Jahr

Mal wieder geht ein sportliches und geselliges Jahr zu Ende. Eine starke Gruppe von 40 Damen ist mit unterschiedlich starker Beteiligung vom 10. Januar bis zum 22. Mai jeden Mittwoch ab 19.15 Uhr in der Grundschulturnhalle in Bockenem aktiv gewesen. Hier wurden die Sportabende mit Steppen, BBP-Übungen, Circuittraining, Redondobällen, Thera- und Fitnessbändern oder auch mal mit klassischen Geräten wie Stäben, Medizinbällen, Keulen, Bänken, etc. verbracht. Die durchschnittliche Beteiligung lag im Winterhalbjahr bei 19 Aktiven.

Dank der sehr angenehmen Wassertemperatur im Bockenemer Freibad haben wir bereits am 29. Mai mit Aquafitness im Tiefwasser begonnen und erst am 11. September damit aufgehört. So unterschiedlich wie der Sommer in diesem Jahr war, so unterschiedlich war die Beteiligung Mittwochabends. Bei Top-Sommer-Wetter waren schon mal 25 Damen im Wasser, waren die äußeren Bedingungen eher herbstlich wagten sich aber immerhin noch über 10 Personen ins „kühle Nass“. Die durchschnittliche Beteiligung lag im Sommer bei 20 Aktiven.

In diesem Jahr fand mal wieder ein Feuerwehrfest in Bockenem statt. Natürlich wollten wir es uns vom Verein nicht nehmen lassen, dabei zu sein. So nahm eine Abordnung vom Vorstand am Kommerz am Freitagabend teil, einige Damen der Sportgruppe „Fit durch's Jahr“ kümmerten sich am Samstag um das Schmücken unseres Festwagens für den großen Umzug am Sonntag. Der Umzug fand mit der Beteiligung von über 50 kleinen und großen Poseidonen aus allen aktiven Sparten statt. Unser toll geschmückter Festwagen sorgte auch wegen der „Spritzeinlagen“ für viel Aufmerksamkeit bei den zahlreichen Zuschauern am Straßenrand. Ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle an Markus Schwiderrek und Jörg Spörri!

Am 15. Juni starteten wir zu unserer 21. Frühjahrswanderung. Hierzu gibt es in einem extra Bericht mehr zu lesen.

Das alljährliche Sommerfest im Freibad Bockenem fand in diesem Jahr am 3. August statt. Wir beteiligten uns mit unserer legendären Cocktailbar. Unsere Cocktails und auch die Bowle trafen erneut den Geschmack der zahlreichen Besucher. Ein herzliches Dankeschön an das diesjährige Orgateam und an alle Helferinnen am Samstag und am Sonntag. Ohne dieses Engagement wäre es nicht machbar.



Seit dem 18. September sind wir wieder in der Turnhalle anzutreffen und dank der neuen Partybox (Erwerb über die REWE-Vereinskarte) auch nicht mehr zu überhören ;-).

Anlässlich des 25-jährigen Jubiläums der Sportgruppe fand am 9. November eine besondere Veranstaltung statt. Wir fuhren mit 27 Damen nach Hildesheim und verbrachten dort einen kurzweiligen Nachmittag und Abend. Hierzu gibt es in einem extra Bericht ausführlicher zu lesen.

Den feierlichen Jahresabschluss bildet unsere Weihnachtsfeier, die in diesem Jahr am Nikolaustag im Haus der Vereine stattfinden wird.

Den Abschluss unserer Aktivitäten soll die Teilnahme am Weihnachtsdorf am 19. und 20. Dezember sein. Hierbei werden wir neben Glühwein, Punsch und Schmalzbroten auch wieder unsere leckeren selbstgebackenen Kekse im Angebot haben.

Ich wünsche uns weiterhin ganz viel Spaß miteinander, dass 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 2025!

**Eure  
Anke Niepel**









## **Bericht zur Wanderung vom 15.06.2024**

Bei sonnigen 20° C starteten 9 wanderlustige Frauen der Gruppe Fit durch's Jahr mittags am Treffpunkt Vogesberg zu unserer 21. Frühjahrswanderung.

Zuerst ging es durch die Felder Bockenems in Richtung B243 und Königsturm, wo wir dann aber kurz vorher rechts Richtung Königsdahlum abbogen. Dort kamen wir an der „Wassermühle an der Kaiserpfalz“ vorbei und überquerten die Nette. In Königsdahlum ist dann noch eine weitere Mitwanderin zu uns gestoßen, so dass wir zu zehnt weiter in die Harplage marschierten.

Nach einer arg strengen Steigung kamen wir am Umspanner an, wo wir die erste kleine Pause einlegten. Dieser wunderschöne Ausblick liegt auch am Königsweg, der vom Königshof Brügggen bis zur Kaiserpfalz Goslar insgesamt eine Strecke von 100 km aufweist und Königsdahlum integriert.

Weiter ging es durch den Wald, wo die sommerlichen Temperaturen bestens auszuhalten waren.

Auf einer kleinen Lichtung haben wir dann unser altbewährtes Picknick hergerichtet: jeder bringt etwas mit und wie so oft haben wir es ohne Absprache geschafft, dass nichts doppelt vorhanden war und die Auswahl reichlich war. Gestärkt haben wir uns auf den Weg bergab in Richtung Hary begeben.

Mit der Aussicht auf ein leckeres Eis ging es gut voran bis Hary zum „Alten Gustav“. Dort haben wir den wunderschönen Tag nach 12,5 km bei Getränken, Kuchen und Eis ausklingen lassen.

Alles in allem war es ein rundum bestens geplanter und mit tollen Gesprächen verlaufener Wandertag.

Danke für diese tolle Organisation und immer gerne wieder.

**Sandra und Nadine**





## HILDESHEIM, 09.11.2024 mit der Gruppe „Fit durch's Jahr“

Jetzt war es so weit. Nachträglich unseres 25 jährigen Bestehen der FdJ Gruppe gab es einen Überraschungstag.

Start, Samstag, 09.11.2024, Uhr 16:00, am Katzenbrunnen auf dem Neustädter Markt, Hildesheim. Kulinarisch entdeckten und verwöhnten uns in Begleitung zweier gewandeten Zeitreisenden unseren Gaumen an mehreren Stopps entlang des Weges und wir erfuhren nebenbei interessante Geschichten zum früheren Leben und der Esskultur in der Domstadt.

Hervorzuheben ist der erste Halt: Champagner schlürfend standen wir vor der Villa Suze im Torhaus der Freimaurer Loge.

Weiter ging's und wir probierten z.B. süßes Hildesheimer Pumpernickel, Trüffel und Rumtreiber.

Nach der sehr interessanten Stadtführung kehrten wir im Kellergewölbe des Knochenhauer Amtshauses ein. Dort erwartete uns das Hildesheimer Buffet mit vielen weiteren Köstlichkeiten.

Rundherum war es ein interessantes und lustiges Ereignis.

Vielen lieben Dank an die Organisatoren und Mitstreiterinnen.

**Martina Emmermann**





# Fassen Sie sich ein Herz auf heimatherzen.de

## **Gutes tun für unsere Heimat.**

**heimatherzen.de – die Spendenplatt-  
form für Vereine und ihre Unterstützer.  
Machen Sie mit und unterstützen Sie  
Ihren Lieblingsverein!**

Mehr Infos unter: [www.heimatherzen.de](http://www.heimatherzen.de)  
Die Spendenplattform der  
Sparkasse Hildesheim Goslar Peine

**Weil's um mehr als Geld geht.**





## Aquafitness

Auch in diesem Sommer 2024 fand in unserem wunderschönen Schwimmbad Aquafitness statt.

Unter der Leitung von Marlene und Conny trafen wir uns an zwei Tagen in der Woche, dienstags und donnerstags, jeweils 09.30 und 10.30 Uhr, bei freundlichem und weniger freundlichem Wetter zu Fitnessübungen mit Musik im Schwimmbad.

Im Laufe der Jahre hat die Beteiligung stetig zugenommen. In diesem Jahr waren wir ca. 60 stolze Teilnehmer.

Das verdanken wir Marlene und Conny, die immer alles bei bester Laune geben – man kommt mit guter Laune und geht mit noch besserer Laune.

Die sportliche Anstrengung wird in Teilen aber auch unterschätzt. Die Übungen sind durchaus anstrengend, und wenn wir kein Wasser um uns hätten, würden wir auch durchaus ins Schwitzen kommen.

Aber: Es macht super viel Spaß!!!

Zum krönenden Abschluss dieser schönen Saison trafen wir uns im Biergarten von Ulf Schliebaum und seinem Team, das uns mit einem reichhaltigen Frühstück verwöhnte.

Ich freue mich schon auf den Sommer 2025 mit Aquafitness, mit vielen schönen Momenten, Begegnungen und Kontakten und denke, ich spreche im Namen aller Teilnehmer.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei Marlene und Conny für ihr Engagement!

**Christel Strauß**





- Hochzeitsfloristik
- Geschenke
- Blumen
- Dekoration
- Trauerfloristik
- Dekoverleih



Kurze Burgstraße 1 - 31167 Bockenem  
05067 6417 oder 0159 01297277

Folgen Sie uns



BLÜTENWERK

# www.sml-jagd-shop.de

## Ihr Fachhändler für Jagdausrüstung

Optiken Wärmebild & Nachtsichtgeräte  
Jagdbekleidung und Hundebedarf  
Büchsenmacherarbeiten

sml-tec GmbH - Am Mühlenberg 19 - 38723 Seesen

Showroom in 38279 Sehnde

Vorort-Termin vereinbaren:

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



SCHMIDT & BENDER

STEINER  
Waffen Feuerschutz

HIKMICRO

ThermTec

PULSAR

Hubertus

PERCUSSION

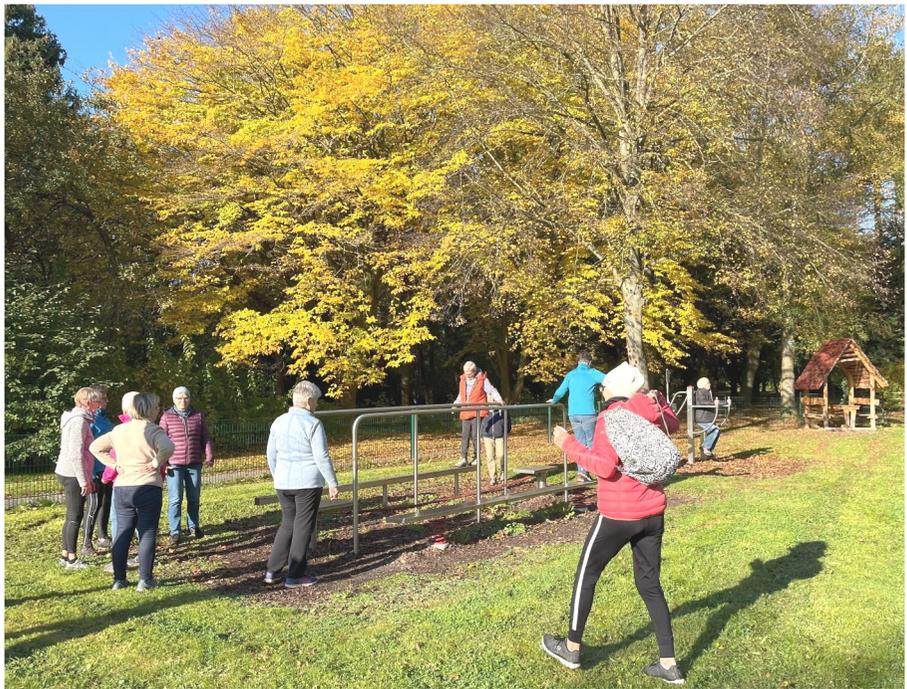
Deerhunter<sup>®</sup>  
OUTDOOR CLOTHING

Ihr Partner für die Jagd !



## Sport im Bürgerpark

In Kooperation mit der Stadt Bockenem hat der SV Poseidon Anfang 2021 aus der Not heraus im Bürgerpark einen Trimm-Dich-Parcours mit 14 Stationen eingerichtet. Die Idee entstand, als in der Corona Pandemie Turnhallen, Schwimmhallen und Fitness Studios geschlossen waren. Inzwischen ist im Bürgerpark auch der Mehrgenerationen Spielplatz fertig gestellt worden mit zusätzlichen Trimm- und Sportgeräten. Wir nutzen diesen „Trimm-Pfad“ inzwischen im 3. Jahr regelmäßig einmal wöchentlich, immer am Donnerstag ab 10 Uhr. Conny und ich bieten unverbindlich und kostenlos für Jedermann/frau eine gute Stunde Bewegung an den einzelnen Stationen an.





Auch unsere Gruppe „Fit durchs Jahr“ trifft man sowohl im Frühjahr vor der Freibadsaison und auch im Herbst, bevor der Sport in der Turnhalle losgeht beim Outdoor Sport im Park.

**Marlene Fahnemann**





# 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*

## Malereibetrieb



### Bernd Stryczek

Malermeister

Prof.-Martini-Straße 2 - 31167 Bockenem

Telefon 050 67/691 20

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



## Die Erwachsenen Gruppe „Schwimmtechniker“

Seit einem Jahr bin ich nun dem Team der „Schwimmtechniker“ beigetreten und wurde von der Gruppe sehr herzlich empfangen.

Da ich zur Wintersaison gestartet habe, begannen meine erste Trainingseinheiten bei den Technikern in der Sehusa Therme in Seesen. Nach getaner Arbeit konnten wir uns also oftmals noch entspannt in der Sole ausruhen.

Das Highlight war dann aber natürlich die Freibad-Saison, in der wir im heimischen Freibad, tatsächlich auch bei gelegentlichen, heißen Sommertagen im kühlen Wasser unser Training absolvierten.

Nicht zuletzt durch Marlenes abwechslungsreiche Trainingspläne, bei denen der Spaß auch nie zu kurz kam: Purzelbäume in der Mitte des Wassers, aber auch Schwimmen im 2er Team (einer macht die Arme, der andere die Beine).

Insgesamt kann ich, und ich denke ich spreche für die gesamte Gruppe, auf eine erfolgreiche, spaßige und spritzige Schwimmtechniker-Saison zurückblicken.

**Janina Meier**





**ZANDER & GERLACH**  
BAUELEMENTE GMBH

Rollläden  
Sonder-Größen & Formen  
Fenster  
Markisen  
Garagentore  
Terrassendächer  
Haustüren  
Plissees

ZANDER UND GERLACH BAUELEMENTE GMBH | KARLSBADER STR. 2  
31167 BOCKENEM | 05067/9919-0 | WWW.ZANDERUNDGERLACH.DE

**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**



## 90 Jahre SV Poseidon Bockenem



SCHWIMMVEREIN POSEIDON  
BOCKENEM E.V.

*seit 1934*

# 90 JAHRE

- 🏊 Schwimmen
- 🏊 Wasserball
- 🏊 Fit durch's Jahr
- 🏊 Aquafitness
- 🏊 Schwimmkurse

[www.sv-poseidon-bockenem.de](http://www.sv-poseidon-bockenem.de)



## 1934—2024



## 90 Jahr-Feier des Poseidon

Am Samstag, den 07.09.2024 feierte der SV Poseidon sein 90jähriges Bestehen. Der Einladung zu diesem Fest in den Biergarten des Freibades folgten 60 Mitglieder. Zur Begrüßung sprach unsere 1. Vorsitzende Karin Schaper einige Worte und nutzte diesen Abend, um Marlene Fahnemann die goldene Ehrennadel für ihren herausragenden Einsatz im Verein zu verleihen. Marlene bekam großen Applaus von den Poseidonern.

Es wurde ein schöner Abend mit leckerem Essen- nochmals vielen Dank an Ulf Schliebaum und sein Team -, anregenden Gesprächen und viel Spaß mit der Fotobox.

Vielen Dank an alle, die bei der Durchführung dieses Abends mitgeholfen haben.

### **Ute Pätz-Limmer**





Wir sind auch **Mittwochnachmittag** für Sie da!



**Heute bestellt, heute geliefert!**  
Außer an Sonn- und Feiertagen 

**UNSER SERVICE**

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



Mo–Fr: 08.00–12.30 Uhr & 14.30–18.30 Uhr · Sa: 08.00–13.00 Uhr  
Königstraße 15 · 31167 Bockenem · Telefon 05067-69 72 14 · [www.einhorn-apotheke-bockenem.com](http://www.einhorn-apotheke-bockenem.com)  

**Aussicht Ambiente Genuss**



**RESTAURANT AM WEINBERG**

Am Weinberg 94 · 31167 Bockenem/Nette · Tel. 05067/817  
[WWW.RESTAURANT-AM-WEINBERG.DE](http://WWW.RESTAURANT-AM-WEINBERG.DE)





## Besuch beim Jubiläumsfest

Vor einigen Tagen hielt unser vierjähriger Enkel Fiete eine kleine, bunte Schildkröte aus Glas in den Händen. Nach einigen Nachfragen erinnerte er sich auch, wo er das Spielzeug bekommen hatte.

Ach ja, das Fest vom Schwimmverein oben bei Ulf im Biergarten.

Am 7. September waren wir bei herrlichem Spätsommerwetter mit unserem Enkel zum Jubiläumsfest des Schwimmvereins Poseidon. Eine gelungene Veranstaltung mit netten Gesprächen, sehr leckerem Essen und – vor allem für Fiete – ganz viel Spaß an der Fotobox, wo wir uns in den unterschiedlichsten Verkleidungen ablichten ließen.

Leider ging der Abend für uns viel zu schnell zu Ende, da dem Kleinen die Augen zufielen.

**Barbara und Christian Barte,**  
mit Fiete als zukünftiges Mitglied des Schwimmvereins





## 90Jahr-Feier Fotobox Auswahl I





## 90Jahr-Feier Fotobox Auswahl II





## 90Jahr-Feier Fotobox Auswahl III





## 90Jahr-Feier Fotobox Auswahl IV





## 90Jahr-Feier Fotobox Auswahl V





## 90Jahr-Feier Fotobox Auswahl VI





## Fasching 2024

Ich war beim Fasching vom Poseidon dabei. In diesem Jahr war ich eine Hexe. Ich habe alle verzaubert. Wir haben tolle Spiele gespielt, Brezeln gegessen und Apfelschorle getrunken. Es war sehr lustig.

Danke an Johanna, Melanie, Alrun und Inga, dass ihr das immer organisiert.

Ida





"Abschleppdienst"  
 "Rundumservice"  
 "Pannendienst"  
 "Unfallservice"  
 "Kfz-Verkehrsdienst"  
 "Kfz-Verkehrsdienst"  
 "Kfz-Verkehrsdienst"  
 "Kfz-Verkehrsdienst"

**Abschlepp- / Pannendienst GbR**



Partner der

**Inhaber Jens Brückner  
und René Meyer**

Schlangenberg 49  
 31167 Bockenem  
 Telefon 050 67 - 247 93 60  
 Fax 050 67 - 2493 32  
 Mobil 0160 - 998866 71  
 0177 - 2649640

und aller Schutzbriefversicherer



Partner der

**Inh. René Meyer**

Schlangenberg 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**



Unfallschadenreparatur / Fachbetrieb



... zu guter Letzt !

## 10 Jahre am Beckenrand !



Unsere Übungsleiterinnen Alrun und Inga konnten in diesem Jahr zusätzlich ein Jubiläum feiern ... seit 10 Jahren stehen die Beiden am Beckenrand und trainieren unsere Aktiven.

Herzliche Glückwünsche an Euch und bitte weiter so!



## Bier u-Cafegarten Freibad Bockenem

Geburtstag?

Hochzeit?

Jubiläum?



Buffets

Menüs

Getränke

Der etwas andere Partyservice, wir produzieren frisch und auch vor Ort!!!

Wir planen Ihre Feier individuell von A-Z

incl. Deko, Geschirr & Personal. (Tel.:0177-6963900)

### *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](http://www.villaphysio-hildebrandt.de)

Oberstraße 3 / Breslauerstr. 1 · 31162 Bad Salzdetfurth



## 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)

**LVM**  
VERSICHERUNG



**Autohaus**  
**BOCKENEM** **LiER**

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



Wir bewegen den Ambergau



[www.autohaus-lier.de](http://www.autohaus-lier.de)



- Karosserie und Unfall-Instandsetzung
  - Hol- u. Bringservice - 24h Erreichbarkeit
- Hachumer Str. 4 · 31167 Bockenheim  
Tel. 0 50 67 · 91 12 91

ADAC Mobilitätspartner  
Autohaus Lier

**ADAC**

- Pannen- und Unfallhilfe
  - Autovermietung · Schadenservice
  - Vertretung und mehr ...
- Tel. 0 50 67 · 91 12 91

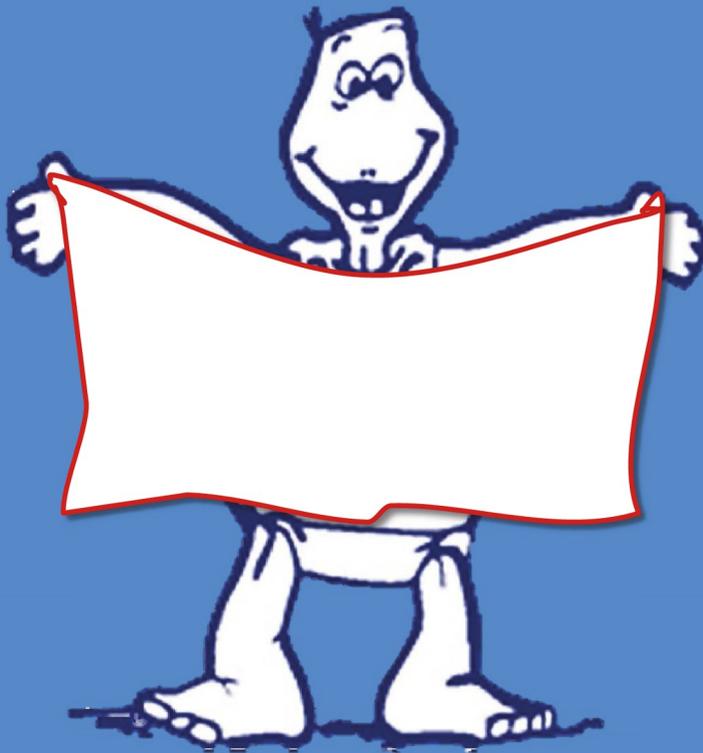
## Kontakt

**SV Poseidon Bockenheim**  
**Mozartstr. 26**  
**31167 Bockenheim**

**Tel.: 05067 - 1234**

**E-Mail: [info@sv-poseidon-bockenem.de](mailto:info@sv-poseidon-bockenem.de)**

**Website: <https://www.sv-poseidon-bockenem.de>**



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