

Wasserspiegel 2023



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 2023

Ab und zu, oder wie es auf neudeutsch heißt: „*Now and then*“, soll es ja passieren das man längst vergangene Künstlerstimmen mit Hilfe künstlicher Intelligenz wieder zu neuen Leben erweckt. (siehe: *The Beatles*) 🤖

Ab und zu soll es aber auch passieren das der Poseidon Turtle eine goldene Krone trägt, und zwar ohne jegliche Hilfe von KI. Dann nämlich, wenn es etwas besonderes zu feiern gibt, wie in diesem Jahr. Die sportliche Sparte „Fit durch’s Jahr“ des SV Poseidon feiert ihr 25-jähriges Jubiläum! Einen ausführlichen Beitrag dazu mit vielen Bildern gibt es in dieser Ausgabe. Weitere spannende Bericht und Beiträge, die wieder mit Hilfe vieler Mitglieder zusammengestellt wurden, spiegeln eine erfolgreiche und abwechslungsreiche Saison 2023 wieder.

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 Firmeninserate hinweisen.

Auch wenn wir uns gerade in sehr bewegten Zeiten befinden, sollten wir positiv in die Zukunft schauen, so wie das eines unserer jüngsten Vereinsmitglieder auf dem Foto eindrucksvoll demonstriert. 🤖



Nun aber viel Spaß beim Lesen und Durchstöbern der Vereinszeitung 2023!



AUTOHAUS *Hansel*

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

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

Für alle Modelle



Liebe Schwimmfreunde,

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

am **Freitag, den 7. Juni 2024** 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 7. Juni 2024 um 20.00 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/-innen
5. Vorstellung und Genehmigung des Kassenberichts 2023
6. Entlastung des Vorstandes und des Ehrenrates
7. Wahl eines/-r Kassenprüfers/-in (für 2 Jahre)
8. Genehmigung des Haushaltsplanes 2024
9. Wahlen der Mitglieder des Vorstandes
 - 9.1 2. Vorsitzende/-er
 - 9.2 Sportlicher Leiter/-in
 - 9.3 Fachwart/-in für Lehrgangswesen
10. Ehrungen
11. Beschlussfassung über Anträge
12. Verschiedenes

gez. Karin Schaper

1.Vorsitzende

Bockenem im November 2023



Ehrungen 2023

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

25 jährige Vereinszugehörigkeit:	Karin und Rainer Block Nicole Kleimann
50 jährige Vereinszugehörigkeit:	Lothar Stark
60 jährige Vereinszugehörigkeit:	Marlene Fahnmann
70 jährige Vereinszugehörigkeit:	Ernst Weber





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,

gerade habe ich gelesen, es läuft nicht rund mit der „Starship“ des Raumfahrtunternehmens von Elon Musk. Ein weiterer Test des größten jemals gebauten Raketensystems ist verschoben worden. Vielleicht ist es kleinkariert, aber es drängt sich die Frage auf, wo bleibt der Umweltschutz und was könnte man mit dem Geld sinnvolles ermöglichen. Aber wir können nur an den kleinen Rädchen drehen und sollten versuchen, dass was uns wichtig ist im Leben umzusetzen und nicht alles als selbstverständlich annehmen.

Ein Punkt auf den ich immer wieder komme, ist die Gemeinschaft, der soziale Kontakt und die sportliche Aktivität für die Gesundheit.

Wie schön ist es schreiben zu können, dass unsere Kinder im Sommer 3 mal die Woche trainieren konnten und es in diesem Jahr sogar eine kleine Vereinsmeisterschaft beim Abschwimmen gab.

Danach startet wie immer die Hallensaison.

Die Gruppe Fit durchs Jahr war wieder sehr aktiv. Ob beim Training, Wochenendausflug, Wanderung, Cocktailstand im Schwimmbad und der Marktplatzeinweihung oder Teilnahme am Weihnachtsdorf es war immer was los.

Die Aquafitnesskurse im Flachwasser erfreuten sich wieder großer Beliebtheit und die Schwimmtechniker trainierten emsig.

Wie immer waren Seepferchen- und Bronzekurse gut besucht sowie auch die Ferienpassaktion.

Das Schwimmbadfest war auch ohne lange Nacht ein Anziehungsmagnet.

In unserer kleinen Vereins- und Schwimmbadwelt ist also noch alles gut. Einen besonderen Verdienst dabei haben unsere Trainer/-innen und Trainerassistenten/-assistentinnen. Danke dafür!



Allen, die den Poseidon unterstützt haben, möchte ich Dankeschön sagen, auch dem Schwimmbadteam, der DLRG und dem Förderverein für die gute Zusammenarbeit, sowie der Stadt Bockenem für die guten Trainingsbedingungen.

Ich wünsche ihnen und euch eine friedvolle, besinnliche Weihnachtszeit und ein frohes 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

Ich freue mich, auch in diesem Jahr meinen Jahresrückblick für unseren Wasserspiegel schreiben zu dürfen. Auch wenn inzwischen vieles digital läuft, haben wir uns vom Vorstand entschieden, unseren Wasserspiegel weiterhin in Papierform pünktlich zum Jahresende herauszugeben.

Wir zeigten in diesem Jahr während der Sommersaison zu unterschiedlichen Zeiten sehr viel Präsenz im Bockenemer Freibad. Durch das vielseitige Angebot wie das Schwimmtraining für Kinder und Jugendliche, Aquafitnesskurse im Flach- und Tiefwasser, Schwimmtechnikkurs für Erwachsene, Seepferdchen- und Bronzeschwimmkurse im Rahmen „Niedersachsen lernt schwimmen“, Ferienpassaktion und in diesem Jahr erstmalig unsere Vereinsmeisterschaft haben wir viel für den Schwimmsport in Bockenem getan und somit auch einen Beitrag zur Attraktivität des Freibades geleistet. Unser Engagement hat uns in diesem Jahr 14 neue Vereinsmitglieder beschert - „Herzlich Willkommen“ in unserem Verein und ganz viel Freude bei allen Aktivitäten.

Unser Verein hat aktuell 241 Mitglieder.

Die Austritte zum 31.12.2023 betragen lediglich zwei Vereinsmitgliedschaften.

Ich denke, die Konstanz in der Mitgliederzahl ist der Verdienst unserer immer engagierten ehrenamtlichen Übungsleiter-/innen und des gesamten Vorstands und zeigt, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Ein Highlight in diesem Jahr war sicherlich wieder die REWE-Aktion „Scheine für Vereine“. Für unseren Verein wurde erneut sehr fleißig gesammelt, so dass wir uns folgende Prämien ausgesucht haben:

- blaue Hummel-Hoodies für die Damen der Gruppe Fit durchs Jahr
- Sony Bluetooth-Lautsprecher
- Wasserbasketball

Wir sagen „Danke“ an REWE und an alle Sammler-/innen. Wir freuen uns schon auf die nächste Aktion.



Insgesamt kann der Schwimmverein von einer ausgeglichenen Kassenlage in 2023 ausgehen und mit neuen Plänen und Ideen in das neue Jahr starten.

Zum Abschluss möchte ich auch noch einmal DANKE sagen.

DANKE an meine Vorstandskollegen, den Übungsleitern, den Aktiven, den Eltern, und Allen die zu einem harmonischen, funktionierenden und aktiven Vereinsleben beigetragen haben.

Ein DANKE geht aber auch an alle Anzeigenkunden unseres Wasserspiegels, sowie an das „Redaktionsteam“, die alle zusammen ein Erscheinen dieser Zeitung nur möglich machen.

Ich wünsche Allen ein gesundes 2024!

Anke Niepel

Neue T-Shirts für unsere Kids/Teens



Dank der tollen Aktion von Rewe, Scheine für Vereine, konnten wir letztes Jahr neue T-Shirts für unsere Kinder ordern. Natürlich geht auch ein Dank an die fleißigen Sammler der Scheine.

Alrun



Bericht der Sportlichen Leiterin

Schon wieder ist ein Jahr vorüber und die Wintersaison ist im vollem Gange. Auch dieses Jahr kann ich auf eine gute Zusammenarbeit des gesamten Teams zurückblicken. Es macht sehr viel Spaß mit Euch. 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 Freiluftsaison trainieren wir montags, mittwochs und freitags. Während der Sommersaison haben 55 Kinder in drei Gruppen im Schwimmbecken trainiert. Die durchschnittliche Teilnahme lag bei 20 Kindern. Auch diese Sommersaison war wieder eine gute Werbung für uns, so dass wir neue Mitglieder dazu bekommen haben. Ich begrüße alle neuen Kinder und ihre Eltern und hoffe, dass ihr alle Spaß bei uns haben werdet. In den Sommerferien hat Melanie wieder fleißig die Abzeichen abgenommen und wir haben nebenbei viel für unsere anstehende Vereinsmeisterschaft geübt, denn diese sollte ein Höhepunkt zum Abschluss der Saison werden. Für die Vereinsmeisterschaft musste im Vorfeld einiges organisiert werden und unser Wettkampfprogramm musste mit vielen Daten, von Meik, neu gefüttert werden. Es war für viele Schwimmer und Schwimmerinnen der erste Wettkampf und ich denke für uns alle ein aufregender Tag. Nach der Anstrengung ging es zum gemütlichen Teil über und alle konnten sich wieder am reichhaltigen Buffet bedienen. Ein Dank geht somit an die Trainer, Helfer und Eltern, ohne die

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



dieser Termin nicht hätte stattfinden können. In der Wintersaison nehmen 41 Kinder weiterhin am Schwimmtraining im Aquantic in Goslar teil. Auch da trainieren wir auf drei Bahnen in drei Gruppen. Mittwochs ist Trocken-training in der Sporthalle in Bockenem und da gibt es zwei Gruppen. Inga übernimmt das Training der größeren Kinder und die Kleineren werden von Melanie und mir betreut. Unterstützt werden wir von Johanna Eberleh, falls mal einer von uns ausfällt. Dieses Jahr gibt es mal eine andere Weihnachtsfeier. Wir fahren ins Gandeon nach Gandersheim, das Kino gehört uns dann für zwei Stunden ganz allein. Ich danke den Trainern / Übungsleitern für die gemeinsame Zeit am Beckenrand. Auch bei den Eltern möchte ich mich für die Unterstützung bedanken. Nur so ist es möglich, dass wir so ein gutes Vereinsleben haben.

Eure Alrun





Bericht der Lehrgangswartin

Trainer und Übungsleiter im Poseidon (Stand: 11/2023)

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

Trainer in Ausbildung: Timon Ruffer

Trainerassistenten: Arun Waldow, Meik Eberleh, Johanna Eberleh,
Lena Kölle, Emely Nagaitschik

Helfer am Beckenrand: Milena Reinert

Was wäre unser Verein ohne unsere Übungsleiter?

*KEINE Schwimmausbildung
KEIN Schwimmtraining
KEIN Hallensport
KEIN Aquafitness*

Darum sage ich, stellvertretend für alle Poseidonen, DANKE für Euer Engagement. Es ist heute nicht mehr selbstverständlich, Leute zu finden und zu animieren, ehrenamtlich tätig zu sein. Sicherlich hat CORONA auch einiges dazu beigetragen, sich in vielen Dingen bedeckt zu halten. Umso mehr gebührt Euch heute unsere Anerkennung und Dank für die vielen geleisteten Stunden am Beckenrand und in der Sporthalle.

Man könnte meinen, der Verein ist gut aufgestellt mit der Anzahl der Übungsleiter. Leider ist dies immer nur eine Momentaufnahme. Es gibt berufliche Veränderungen, die jungen Erwachsenen beginnen eine Ausbildung, oftmals nicht vor Ort, so dass immer wieder Nachwuchs gesucht und gebraucht wird.



Wer sich bei uns im Verein engagieren möchte, kann sich gern bei mir per E-mail oder telefonisch melden.

connyh@rtung-home.de oder 05067-5113.

Ich wünsche unseren Aktiven eine erfolgreiche Saison und allen Vereinsmitgliedern eine entspannte Weihnachtszeit, Gesundheit und alles Gute für 2024.

Conny Hartung



*Ihr Treffpunkt für
Naturheilkunde...*



Ambergau-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 2022/2023 war die erste die nach der Pandemie wieder komplett durchgeführt wurde. In der Vorsaison fiel die Hinrunde im Winter aus und es wurde lediglich im Sommer gespielt.

Leider blieben die Erfolge aus. Unsere Studenten aus Clausthal standen nicht mehr oder nur zeitweise zur Verfügung. Ohne die Verstärkungen aus Schöningen wäre es gar nicht möglich gewesen die Spiele zu absolvieren. Ralf Höse als Torhüter und hervorragender Rückhalt in der Abwehr spielt nun schon die zweite Saison in den Reihen des MTV Seesen. Ralf fehlte in keinem Spiel! Hinzu kam Lutz Schrader, der auch in fast allen Spielen mitwirkte und Björn Schreiber, der die bei uns vakante Center-Position übernehmen kann.





Beim Training ist Ralf regelmäßig mit dabei, weil er in Goslar wohnt. Die Entfernung zwischen Schöningen und Seesen bzw. Bockenem ist jedoch zu groß, um gemeinsam zu trainieren. Um so höher ist es zu bewerten, dass Lutz und Björn den weiten Weg zu den Punktspielen auf sich nehmen. Insgesamt war die Trainingsbeteiligung in Winter- und Sommerhälfte leider auch nicht so hoch, wie sie hätte sein können.

Mit Oday Aldifay kam im Sommer ein Student aus Clausthal hinzu. Leider ist z.Z. noch unklar, ob Oday in 2024 weiterhin zur Verfügung steht. Insofern bleibt es personell weiterhin angespannt.

Trotzdem es nur Niederlagen zu vermelden gab, war die Motivation in die neue Saison 2023/2024 zu starten aber vorhanden.

Die Bezirksoberliga Braunschweig (heißt noch so, obwohl es keine Ligen unterhalb mehr gibt) ist jedoch definitiv zu stark für uns. Eintracht Braunschweig und WSV Wolfenbüttel gehören von der Spielstärke in die Oberliga Niedersachsen, treten dort aber nicht an, weil der Kader dafür nicht groß genug ist oder scheinbar die Motivation für den erhöhten Fahraufwand fehlt. Der ASC Göttingen ist mit Kassel fusioniert und hat einen großen sehr spielstarken Kader auf Oberliganiveau. Es kommen regelmäßig neue Studenten hinzu.

Lediglich Wittingen und Germania Braunschweig sind etwas schwächer einzuschätzen, aber uns auch überlegen und personell besser aufgestellt. In unserem Team sind leider zu wenig junge Spieler vorhanden. Wenn die gegnerische Mannschaft im Durchschnitt mehr als 20 Jahre jünger ist, dann ist die konditionelle Überlegenheit sehr hoch.

Die Übersicht der eingesetzten Spieler und die dazu gehörigen Jahrgänge zeigen die Problematik. Auch die Abschlusschwäche war signifikant. Unser Torschützenkönig der letzten drei Spielzeiten Adrian Czaplinsky stand leider nur in einem Spiel zur Verfügung.



Spieler	Jahrgang	Einsätze	Tore
Aldifay, Oday	1991	2	1
Brager, Sven	1983	3	6
Cranen , Bernd	1963	8	6
Czaplinsky, Adrian	1996	1	
Czaplinsky, Ernst	1989	2	3
Höse, Ralf	1962	9	
Klare, Jens	1974	3	4
Kleimann , Holger	1968	8	5
Paulus , Jens	1977	7	2
Pohl, Thore	2000	4	2
Rüger , Dirk	1964	9	
Schrader , Hans-H.	1965	8	2
Schrader, Lutz	1965	7	2
Schrader , Stefan	1966	4	1
Schreiber, Björn	1968	4	1

Ein Dank gilt auch unserem Protokolltisch: Jürgen Hannemann , Norbert Böttinger (beide bereits jenseits der 70 und Fritz Vorkauf (im April 90 geworden!) kümmern sich um die Zeitnahme, das Protokoll und die Toranzeige. Wahrscheinlich ist es der Protokolltisch mit dem höchsten Altersdurchschnitt im deutschen Wasserball.

Wir hoffen, dass wir trotz der schwierigen Rahmenbedingungen die Wasserballkappen aber noch nicht an den Nagel hängen müssen.

Hans-H. Schrader



Änderungsschneiderei

E. Paszkiewicz

Telefon 05067-3868

Buchholzmarkt 3, 31167 Bockenem

Öffnungszeiten:

Dienstag 09.00 - 12.30 Uhr

14.30 - 18.00 Uhr



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

www.elektro-schlueter.com



Trainingsberichte der Kinder

Training bei Alrun, Johanna und Melanie

Ich freue mich immer sehr auf das Trockentraining mit euch, da mir das Zombieballspiel zum Aufwärmen Spaß macht. Auch an den Laufübungen habe ich viel Freunde.

Ihr macht das toll!

Dexter

Das Training bei Melanie, Alrun und Johanna macht mir viel Spaß. Sie lassen sich immer etwas einfallen auch wenn es manchmal anstrengend ist. Am liebsten gehe ich aber zum Trockentraining. Die Spiele und Übungen dort sind einfach toll und wir haben viel Spaß. Ich liebe das Spiel Zombieball. Ich gehe gerne zum Training !

Tim Blachowski

Mir gefällt am meisten beim Trockentraining, der Sportparcours, die Dehnübungen und Zombieball.

Es macht Spaß, mit Alrun und Melanie zu trainieren und uns jeden Mittwoch neuen Herausforderungen zu stellen.

Besondere Freude habe ich an Festen außer der Reihe, wie z.B. der Karnevalsparty.

Mia Hofesmann

Training bei Timon und Meik

Das Training bei Meik und Timon ist immer sehr cool. Besonders das Brustschwimmen (Leann) und das Kraulschwimmen (John-Philipp) hat uns sehr gut gefallen. Aber am besten war es, wenn wir nach dem Training noch ins Nichtschwimmerbecken zum Toben durften. Wir freuen uns schon auf die nächste Saison.

Leann und John-Philipp



Wir schwimmen schon seit mehreren Jahren beim Poseidon. Meistens macht das Training sehr viel Spaß, aber es ist manchmal auch sehr anstrengend. Diese Saison konnten wir unsere Schwimmtechnik beim Kraul verbessern. Der Wettkampf war auch toll. Bis auf meinen (Lina) kleinen Fehler...ich bin statt Brust Kraul geschwommen und habe mich gefreut, dass ich so schnell war. 😊 Am coolsten war es, wenn wir nach dem Training noch ins Nichtschwimmerbecken gegangen sind z.B. zum Wasser-Basketball-Spiel.

Lina & Lucille



Kosmetik & Fußpflege

Beate Wiebold

Brahmstraße 2 · 31167 Bockenem

Telefon (05067) 6263

Termine nach Vereinbarung.

Ich freue mich auf Ihren Besuch.





Training bei Inga

Ich mache bei dem Training mit Inga mit.

Das Training macht Spaß, aber es fordert einen auch sehr. Danach weiß man immer, was man getan hat. Inga ist dann echt gnadenlos - *Zwinker an Inga. ;) Aber wir merken, dass es uns gut tut.

Beim Trockentraining wird zu Anfang Zombieball gespielt, um warm zu werden und danach Trennen sich die Großen von den Kleineren. Dann geht es an die Kondition. So machen wir zum Beispiel Medizinbälle gegen die Wand werfen und auffangen, Übungen wie zum Beispiel Plank so lange halten wie es geht, Liegestütze oder Sit-Ups.

Am meisten mag ich die Sommerzeit, da wir drei Mal in der Woche in unserem schönen Freibad schwimmen können. Wir trainieren Kraul, Brust und Rücken. Oft merken wir nicht, wie schnell man eine Bahn geschwommen hat und die eine Stunde vergeht wie im Flug.

David

Mir macht das Training bei Inga immer viel Spaß. Es kann aber auch anstrengend sein, denn wir üben verschiedene Sachen wie Rückenschwimmen oder Kraulen. Wir lernen immer noch dazu und verbessern unsere Techniken. Inga ist eine super Trainerin und ich freue mich schon auf die nächste Freibadsaison.

Marlène Coralie Labat

Seepferdchen bei Marlene und Conny

Mein Bruder und ich sind seit diesem Jahr beim Poseidon und uns macht es unfassbar viel Spaß. Wir hatten durch Marlene und Conny die Möglichkeit, endlich unser Seepferdchen zu absolvieren. Außerdem haben wir gelernt, wie man mit Schwimmflossen schwimmt, das hat die Freude auf das Training noch vergrößert. Jeder der gerne schwimmt, sollte auf jeden Fall hier einmal vorbeischaun und sich selbst überzeugen.

Euer Etienne und Levon



Schwimmfest 1. September 2023

Liebe Leser, auch dieses Jahr gab es ein Schwimmfest des Schwimmverein Poseidon. Dem Verein helfen zum Glück die Eltern der Kinder, die im Verein schwimmen. Die Aufgaben der Eltern waren zum Beispiel Salate machen oder Kuchen backen, dies wurde natürlich ehrenamtlich gemacht . Auch das Restaurant des Schwimmbads hat mitgeholfen und hat Würstchen, Steaks und andere Sachen gegrillt. Zum Ende durften alle Kinder noch ins Wasser.

Moritz

Mein 1. Schwimmfest

Wir haben uns auf den Tag gefreut und waren sehr gespannt, was uns erwarten würde. Es war lausekalt, erst recht nach den ersten Bahnen!

Weil zu Beginn noch keine Namen auf der Tabelle für die Staffel standen, habe ich mich nach meinem letzten Start wieder warm geduscht. Nach dem Anziehen haben wir gemerkt, dass alle Kinder in der Staffel schwimmen sollten und ich musste wieder in den nassen, kalten Badeanzug steigen. Bei solch einem Wetter kostete das einige Überwindung!

Aber auch die Staffel hat Spaß gemacht und wir sind zufrieden und stolz mit unseren Medaillen nach Hause gefahren.

Philipp und Kathrin





1. September 2023: Mein erstes Schwimmfest war toll!

Ich bin zweimal gestartet, einmal in der Mannschaft und einmal alleine. Das war aufregend. Zum Schluss haben wir eine Medaille bekommen. Auch das Essen war lecker. Ich hoffe, wir machen das bald wieder.

Ida

Am 1.9.2023 war das Schwimmfest im Bockenemer Freibad. An diesem Schwimmfest nahmen Kinder und Jugendliche vom Poseidon teil. Die Teilnehmer wurden in verschiedene Altersgruppen aufgeteilt. Schließlich wurden immer vier Schwimmer aufgerufen und stellten sich jeweils an einen Startblock. Dann hieß es: „Auf die Plätze, fertig, los!“ Sie sprangen ins Wasser und schwammen los. Es wurden viele verschiedene Schwimmmarten geschwommen z.B. Brust, Rücken, Freistil,... Nach den Einzelrennen wurden auch Staffeln geschwommen. Danach fand die Siegerehrung statt und es gab sogar Medaillen. Im Anschluss gab es Essen für die Kinder und Jugendlichen und natürlich auch für die Eltern und Trainer. Zum Schluss durften die Kinder und Jugendlichen auf dem Spielplatz spielen.

Luisa Strecker und Philipp Strecker



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**



Ferienpassaktion SV Poseidon Bockenem

Am Mittwoch, 19. Juli 2023 fand im Stadtbad Bockenem bei gutem Wetter die diesjährige Ferienpassaktion vom SV Poseidon Bockenem bei gutem Wetter. Knapp 20 Kinder im Alter von sieben bis 14 Jahren haben teilgenommen. In kleinen Gruppen mussten vier verschiedene Stationen absolviert werden. Z. B. Ringe aus dem Schwimmer hochholen, eine lange Strecke tauchen, Schwimmutensilien auf einem Schwimmbrett transportieren, sein Können beim Unterwassermemory unter Beweis stellen oder seine Künste beim Springen vom Sprungturm zeigen. Viel Freude hat den Teilnehmern auch das Rutschen, das Staffelschwimmen auf der Poolnudel und das Wasserballspielen mit den Loopys gemacht. Zum Abschluss nach einhalb Stunden Spiel und Spaß im Wasser waren alle ziemlich aus der Puste. Als Belohnung hat jeder Teilnehmer eine bunte Tüte erhalten.

Johanna Eberleh





Fasching 2023

In anderen Regionen ist am Aschermittwoch der ganze Faschingszauber schon wieder vorbei, aber nicht mit uns!

Am 23.02.2023 feierten Cowboys, Prinzessinnen, Zauberer, Fußballer und andere Verkleidete Fasching in der Sporthalle der Grundschule Bockenem.

Es gab CapriSonne, Laugenstangen und andere Leckereien und bei Spielen wie Zombieball konnten sich alle ordentlich austoben.

Wir freuen uns auf die nächste (Faschings-)Feier!

Mirko, Moritz und Jonna Niehoff



Holger **Kleimann**

[Steuerberatungsgesellschaft mbH]

Fon 050 67. 24 725 0

Fax 050 67. 24 725 19

kanzlei@stb-kleimann.de

Wiesenstraße 2

31167 Bockenem



Der Saisonabschluss

Saisonabschluss in diesem Jahr fand in einem anderen Rahmen statt wie sonst.

Außergewöhnlich war die Durchführung eines Schwimmfestes nur unter uns Poseidonen.

Individuell für jeden einzelnen gab es die Möglichkeit, sich in unterschiedlichen Disziplinen zu beweisen.

Sichergestellt wurden unsere Erfolge durch den Einsatz unserer fleißigen Trainer.

Optimal gelaufen ist es vielleicht nicht für jeden von uns – doch der Spaßfaktor war ja auch gefragt!

Normalerweise ist es unsinnig, nach sportlichen Aktivitäten unseren durchtrainierten Körpern gleich wieder Energie zuzuführen.

Aber das kunterbunte Salat-, Kuchen-, Nachspeisen- und Grillbuffet kann man sich nicht entgehen lassen!

Bei heiterer Stimmungslage und angemessenen Temperaturen haben sich Groß und Klein eifrig unterhalten.

Schließlich gab es zum Freibadabschluss viel zu erzählen.

Chaotische Zustände gibt es bei unseren Treffen nicht. Die „Führungskräfte“ haben stets gut vorgeplant und an alles gedacht.

Hocherfreut strahlten wir alle zum Schluss in die Kamera und erhielten unsere wohlverdiente Medaille.

Lieben Dank an alle Verantwortlichen unseres Vereins, die es uns Kindern ermöglichen, regelmäßig am Training in unserem schönen Freibad teil zu nehmen

Und natürlich freuen wir uns auf eine schöne Zeit auch im kommenden Jahr mit euch allen zusammen!!!

Schwimmer Jonte und

Schwimmerin Nele



Seepferdchen Kurse im Sommer 2023

Die Nachfrage nach Seepferdchen Kursen war auch im Sommer 2023 wieder sehr groß. Wie in den Vorjahren starteten wir mit unseren Seepferdchenkursen bereits Ende Mai. Über insgesamt 7 Wochen fanden 6 Kurse mit 10-14 Kindern im Alter von 4-8 Jahren statt. Immer von Montag bis Donnerstag fanden täglich 3 Kurse statt. Da auch im vergangenen Sommer wieder ein großes Team an Übungsleitern zur Verfügung stand, konnten pro Kurs 3 bis 4 Übungsleiter eingesetzt werden. Somit konnte auf individuelle Stärken und Schwächen der Kinder eingegangen werden. Wir legten neben dem Erlernen der Schwimmtechnik auch wieder viel Wert darauf, dass die Kinder Spaß und Freude im Wasser hatten. Es wurde auf Poolnudeln geradelt, mit Schwimmbrettern gehopst, durch Reifen getaucht, nach Ringen und bunten Figuren getaucht, gesprungen, gepustet, aber auch Gleitübungen, Froschbeine und auf dem Rücken schwimmen wurde geübt. Und bei jeder Trainingseinheit schwammen die Kinder mit den Schlori Schwimmkissen quer durchs Nichtschwimmerbecken und nach wenigen Einheiten auch schon durchs Schwimmerbecken. Große Freude sowohl bei den Kindern als auch bei uns Übungsleitern kam auf, wenn wir die Schloris weg lassen konnten und die Kids ihre ersten Schwimmzüge ohne Schwimmhilfen schafften. Alle Kinder in den 6 Kursen hatten keine Scheu mehr zu Tauchen und zu Springen. Viele Kinder konnten am Ende des Kurses das Seepferdchen Abzeichen entgegennehmen, einige wurden mit dem Froschabzeichen ausgezeichnet, drei Kinder schafften sogar schon alle Bedingungen für das Bronzeabzeichen. Ich möchte mich bei dieser Gelegenheit aber auch noch einmal herzlich bei allen Übungsleitern bedanken: ohne euch wäre es gar nicht mehr möglich, Schwimmkurse anzubieten, ihr habt eine wirklich verantwortungsvolle gute Arbeit geleistet!

Dankeschön Melanie Eberleh, Conny Hartung, Inga Friedhoff, Edeltraud Reimer, Alrun Waldow, Lena Kölle, Alina Waldow, Johanna Friedhoff, Christian Friedhoff, Johanna Eberleh, Timon Ruffer, Janina Heims, Milena Reinert, Jonas Eberleh.

Marlene Fahnemann









Bronzekurs SV Poseidon Bockenem

Im Juli fand der Bronzesaufbaukurs im Stadtbad in Bockenem statt. 14 Kinder und Jugendliche im Alter von sechs bis 16 Jahren haben bei gutem Wetter daran teilgenommen. An 10 Terminen lernten die Teilnehmer einen Kopfsprung ins Wasser, 15 Minuten ohne Pause am Stück zu schwimmen, das Springen vom 1-Meter-Brett, Tauchgegenstände aus dem Wasser zu holen und auf dem Rücken zu schwimmen. Am Ende haben 10 Kinder ihr Abzeichen in Bronze und den deutschen Schwimmpass erhalten. Einige Teilnehmer aus der Gruppe waren so aktiv dabei, dass sie sogar noch ein zweites Abzeichen, Silber, geschafft haben.

Melanie Eberleh





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 Kampfrichterkollegen jederzeit für Fragen zur Verfügung. Nach den vier Praxiseinsätzen erhält man dann die endgültige Kampfrichter-Lizenz, die eine Gültigkeit von drei Jahren hat.

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

DATUM	KR-MASSNAHME	LEHRGANGS-ORT	ANMELDUNG MÖGLICH AB	LEHRGANGS-INFO	ONLINE-ANMELDUNG	ANMELDE-VORDRUCK
Sa/So 06./07.01.2024	KR-Ausbildung Wettkampfrichter	Hannover	ab sofort			Vordruck WKR-Ausb
Sa/So 03./04.02.2024	KR-Ausbildung Wettkampfrichter	Hannover				Vordruck WKR-Ausb
Sa/So 10./11.02.2024	EasyWK-Schulungen Basis + Vertiefung	Hannover				
Sa/So 16./17.03.2024	KR-Ausbildung Auswertung	Hannover				
Sa/So 04./05.05.2024	KR-Ausbildung Wettkampfrichter	Hannover				Vordruck WKR-Ausb
Sa/So 24./25.08.2024	KR-Ausbildung Wettkampfrichter	Hannover				Vordruck WKR-Ausb

Weitere Kampfrichter-Maßnahmen werden ggfls. kurzfristig ergänzt.

Bei Interesse bitte bei mir melden per E-Mail connyh@rtung-home.de oder telefonisch 05067-5113

Conny Hartung



Lehrgang Fortbildung Trainer C Breitensport Schwimmen, Profil Erwachsene und Ältere Bewegungsraum Wasser vom 1.-2.7.23 in Hannover

„Eine Möglichkeit, die eigene Geschicklichkeit zu verbessern, ist die regelmäßige Konfrontation mit Situationen, die uns herausfordern..“

Dieser Spruch unseres Lehrgangsreferenten sollte uns an diesem Wochenende stets begleiten. Marlene, Anke und ich besuchten eine Fortbildung für Aquafitness in Hannover. Der Lehrgang war mit über 30 Teilnehmer sehr gut besucht. Es gibt leider nicht viele Angebote, an Fortbildungen im Aquafitnessbereich teilzunehmen. Dabei ist der Bewegungsraum Wasser gerade für Senioren, für Personen mit eingeschränkter Mobilität, nach Hüft-, Knie- und SchulterOP's und Adipositas ein ideales Umfeld, um die Beweglichkeit wieder herzustellen und zu erhalten.

An diesem Wochenende lernten wir verschiedene Möglichkeiten eines Stundenaufbaus, Einsatz von Geräten und natürlich auch, welche wichtige Rolle die Musikauswahl dabei spielt. Neben der Theorie waren für mich die Praxiseinheiten im Schwimmbad der beste Anteil des Seminars. Einiges fand in diesem Sommer schon Anwendung. Aber da gibt es noch mehr... lasst Euch überraschen, wenn die Saison im Mai 2024 wieder startet. Bis dahin bleibt gesund und haltet Euch fit!

Conny Hartung






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 Gnste*

*deutsche,
 gutbürgerliche
 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



www.hotel-kniep.de



Mein Weg zur Trainerlizenz

Um meinen persönlichen Weg zu Trainerlizenz darzustellen, sollte man von vorne anfangen die Geschichte zu erzählen. Im November 2018, an einem Freitagabend, als das wöchentliche Schwimmtraining in Goslar anstand, kam es durch den Umstand, dass ich zufälligerweise meine Badehose vergessen hatte dazu, dass ich meine erste Übungsleiterstunde als Assistenz von Meik durchführen durfte. Nach 9 Jahren als Sportler im Wasser und nach 1,5 Jahren im Poseidon lernte ich die andere Seite des Schwimmtrainings kennen – die Arbeit der Übungsleiter bzw. Trainer. Für mich nicht überraschend hat mir die Arbeit als Übungsleiter Freude bereitet. Nicht lange später sprach Meik mich an, ob ich mit ihm im Februar und März 2019 die Ausbildungen zum Helfer am Beckenrand I und II machen möchte. So kam es dazu, dass ich im Februar und März nach Wolfsburg und Goslar zu meinen ersten Lehrgängen fuhr. Ab der Sommersaison 2019 war ich zum Teil als Schwimmer aktiv und zum anderen Teil als Übungsleiter mit eigenen Trainingsstunden. Darüber hinaus habe ich angefangen Marlene und Melanie bei den Schwimmkursen zu unterstützen. Im November 2019 machte ich in Osnabrück den dritten Teil der Ausbildung zum Helfer am Beckenrand. Gleichzeitig hatte ich damit die Ausbildung zum Trainerassistenten abgeschlossen.

Die Ausbildungen zum Helfer am Beckenrand waren durch die Kompaktheit und die Verbindung von theoretischen Inhalten, aber auch praktischen Unterrichtseinheiten im Wasser sehr abwechslungsreich. Durch die Altersstruktur in den Lehrgängen mit überwiegend jungen Teilnehmern zwischen 15 und 20 Jahren, aber auch vereinzelt älteren Teilnehmern über 30 Jahren, war die Atmosphäre sehr locker, konstruktiv und produktiv. Zu einigen Teilnehmern an den Lehrgängen besteht noch heute immer mal wieder Kontakt. Leider gibt es die Möglichkeit seinen Weg zur Trainerlizenz über die Grundausbildung zum Helfer am Beckenrand zu bestreiten nicht mehr. Heute muss man direkt mit der Trainerassistentenausbildung beim Landesschwimmverband bzw. Landessportbund einsteigen.

Nachdem ich mit dem Lehrgang zum Helfer am Beckenrand III Trainerassistent war, habe ich vermehrt nur noch Trainingsstunden als Übungsleiter gegeben. In den Jahren 2020 und 2021 durch die Covid19-Pandemie eingeschränkt, habe ich eigenständige Trainingsstunden in allen drei bei uns im Verein eingeteilten Leistungs- bzw.



Altersklassen durchgeführt. So konnte ich verschiedene Einblicke in der Zusammenarbeit mit den unterschiedlichen Altersgruppen gewinnen und unterschiedliche Erfahrungen sammeln. Darüber hinaus unterstützte ich weiterhin Melanie und Marlene bei den Schwimm- und Bronzekursen. Währenddessen hatte ich immer den Hintergedanken kurz- bis mittelfristig die C-Trainerlizenz anzustreben.

Die Ausbildung zum C-Trainer umfasst, wenn man die Ausbildung zum Trainerassistenten abgeschlossen hat zwei Stufen. Im ersten Schritt ist ein Aufbaulehrgang mit Teilnehmern aus allen Wassersportarten (Schwimmen, Wasserball und Synchronschwimmen) zu absolvieren. Dieser Aufbaulehrgang findet in der Regel an zwei verschiedenen Wochenenden statt. Es werden trainingswissenschaftliche, pädagogische und soziale Grundlagen vermittelt. Verschiedene Dozenten vermitteln Inhalte zum Aufbau einer Trainingsstunde, zum langfristigen Trainingsaufbau, zur Schwimmtechnik und zur Ernährung. Im Februar und März 2022 absolvierte ich die beiden Aufbaulehrgänge beim LSB in Hannover. Durch die Covid19-Maßnahmen eingeschränkt gab es einen praktischen Bestandteil, der Vorort in Präsenz in Hannover stattfand. Wir haben zum einen einige theoretische Inhalte, die wir uns zuvor auch auf einer E-Learning Plattform erarbeitet haben, besprochen. Der größte Teil bestand jedoch aus den praktischen Einheiten in Turn- und Schwimmhalle. An einem zweiten Wochenende wurden online der Großteil der theoretischen Inhalte vermittelt. Bei dem Aufbaulehrgang war die Altersstruktur fast ausschließlich durch Schüler und Studenten zwischen 17 und 25 Jahren geprägt. Nach dem Aufbaulehrgang kann man zwischen verschiedenen Schwerpunkten für seine C-Trainerlizenz wählen. Es besteht die Möglichkeit die C-Trainerlizenz im Leistungssport Schwimmen, im Breitensport Schwimmen, im Breitensport Schwimmen für Erwachsene und im Leistungssport Wasserball zu absolvieren. Diese Lizenz umfasst einen weiteren Lehrgang über 5 Tage, in dem weitere vertiefende Inhalte zu der jeweilig ausgewählten Disziplin vermittelt werden. Bei den Leistungssportlizenzen ist eine theoretische Kampfrichterausbildung Voraussetzung für die Teilnahme. Ich habe für mich die Entscheidung getroffen die C-Trainerlizenz Leistungssport anzustreben, da diese mich im Vergleich zum Breitensport inhaltlich mehr interessiert. Hierfür habe ich im Sommer 2022 den theoretischen Teil der Kampfrichterausbildung innerhalb eines Tages absolviert. Seither ruht jedoch aufgrund meines Studiums meine Ausbildung, die ich jedoch in naher Zukunft vollenden möchte.

Timon



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



25 Jahre - Fit durchs Jahr - Wo ist die Zeit geblieben?

Start der Damensportgruppe „Fit durchs Jahr“ war im September 1998. Damals begann ich mit 6 mutigen Frauen und ausgemusterten, selbstgebauten Steppern aus Holz. Meine Idee damals war: ein abwechslungsreiches und immer der jeweiligen Saison angepasstes sportliches Angebot, für all diejenigen, die bisher nicht das passende Sportangebot für sich gefunden haben. Das sportliche Ziel der Gruppe damals wie heute: eine vielseitige Fitness erlangen und dabei mit viel Abwechslung, aber auch Geselligkeit, die Motivation hoch halten. Beim Durchblättern alter Vereinszeitungen und meiner persönlichen Aufzeichnungen bin ich auf sehr viel Interessantes gestoßen, dass ich hier gern in Auszügen wiedergeben möchte:

2002: 22 Aktive; Aquafitnesskurs im Bockenemer Freibad;
Teilnahme am Martini- und Weihnachtsmarkt in Bockenem mit Dekoartikeln

2003: T-Shirts für die Gruppe; Frühjahrswanderung; Teilnahme bei Volkslaufveranstaltungen

2004: Teilnahme am Umzug 850 Jahre Bockenem in historischen Kostümen;
Teilnahme Volkswandertag

2005: Cocktailbar beim Frühlingsfest und später beim Stadtbadfest

2006: Sauna-Event

2007: Wochenendausflug nach Hohegeiß mit 13 Teilnehmerinnen und Start der FdJ-Keksbackerei beim Weihnachtsmarkt in Bockenem

2008: neue T-Shirts, Teilnahme an der Aqua-Jogging-Tour des DSV

2009: Teilnahme an den Hansetagen in Bockenem

2010: Wochenendausflug nach Köln, Teilnahme beim Bockenemer Weihnachtsdorf; Start mit dem Sauna-Ranking



2012: neue T-Shirts; gemeinsame Wochenendausflüge nach Thale und nach Dresden

2013: Anschaffung von Fleecejacken

2014: Teilnahme am Jubiläum der FFW Bockenem mit einem toll geschmückten Festwagen

2015: Tagesausflug nach Lengenfeld unterm Stein und Wochenendausflug nach Bremen

2016: Tagesausflug in die Heide, Besuch des Freilufttheaters vom „Forum Heersum“ in Dinklar

2017: Wochenendausflug nach Leipzig

2018: Tagesausflug nach Freyburg

2019: Wochenendausflug nach Würzburg; Teilnahme beim Mannschaftsvergleichsschießen der Kyffhäuser Kameradschaft; Nachtwanderung „Weg der Steine“ in Wolfshagen

2020 – 2022: aufgrund der coronabedingten Einschränkungen Online-Sportangebot per Zoom, später Outdoorsport im Bürgerpark und Aquafitness im Freibad

2023: Wochenendausflug nach Osnabrück mit 22 Teilnehmerinnen, neue T-Shirts und Hoodies

Selbstverständlich waren wir in all den Jahren, sofern die Möglichkeit bestand, bei den „Langen Nächten“ im Bockenemer Freibad und beim Weihnachtsdorf in Bockenem dabei. Außerdem sind wir insgesamt 20x zu unserer Frühjahrswanderung aufgebrochen, haben uns jeden Sommer im Bockenemer Freibad beim Aquafitness ausgepowert, haben zusammen getrauert, geweint, gelacht und gefeiert ... so ist das Leben !



Natürlich stand und steht über allem die sportliche Betätigung in der Gemeinschaft.

Ich freue mich, dass die Sportgruppe inzwischen auf 38 Damen angewachsen ist, von denen viele bereits über viele Jahre/Jahrzehnte dabei sind und hoffentlich noch lange dabei bleiben.

Die Sportgruppe Fit durchs Jahr ist eine starke, verlässliche und sehr homogene Gruppe. Diese Entwicklung über die 25 Jahre lässt mich stolz zurückblicken und einen positiven Blick in die Zukunft werfen.

Vielen Dank an euch alle!!!

Eure

Anke Niepel



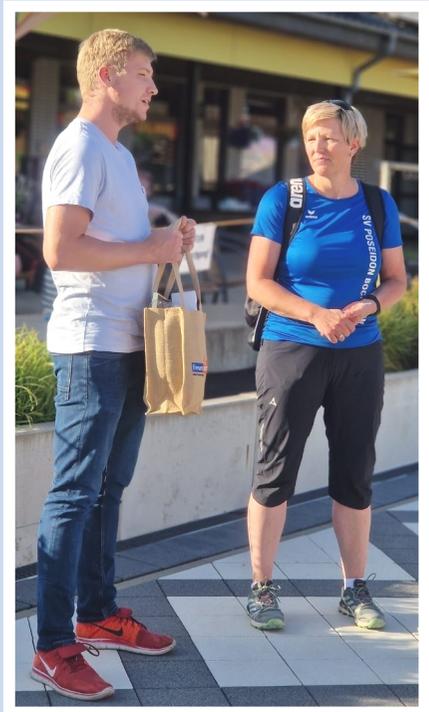
Ein besonderes Dankeschön geht an die Fa. RM-Fahrzeugtechnik, die in diesem Jahr das neue Outfit der FdJ Gruppe gesponsert hat!



„Ehrenamt überrascht“ - Überraschung am Beckenrand

An einem sonnigen warmen Trainingsabend mittwochs im Juli wurde unsere Anke schon von ihrer Gruppe „Fit durchs Jahr“ und dem Sportreferenten Philipp Garmann vom Kreissportbund Hildesheim erwartet. Philipp Garmann war gekommen, um Anke für ihre über viele Jahre geleistete Arbeit wertzuschätzen. Anke wurde beim Landessportbund Niedersachsen für „Ehrenamt überrascht“ vom Vorstand nominiert.

Bereits seit 1976 ist Anke Niepel geb. Wundenberg Vereinsmitglied, sie war aktiv als Kind und Jugendliche im Wasser unterwegs, danach dann auch als Übungsleiterin am Beckenrand. Von 1993 bis 1999 erledigte sie zusätzlich die Pressearbeit und hatte im Vorstand den Posten der Presse- und Werbewartin inne. Inzwischen ist sie seit 25 Jahren „Chefin“ und „Motor“ für die Poseidon Gruppe „Fit durchs Jahr“. Anke bewegt nicht nur die große Frauengruppe, sie organisiert mit dieser Gruppe auch viele andere Unternehmungen. Und seit 2005 bekleidet Anke den sehr verantwortungsvollen Vorstandsposten der Kassenwartin in unserem Poseidon. Als Vertreter des Kreissportbundes übergab nun Philipp Garmann das Überraschungspaket des Landessportbundes und überreichte Anke zusätzlich die Urkunde „Vereinsheldin“. Aber auch die Gruppe „Fit durchs Jahr“ und unsere Vorsitzende Karin Schaper bedankten sich noch mit einer kleinen von Karin gehaltenen Laudatio und mit großem Beifall wurden Anke noch ein Blumenstrauß und eine Flasche Wein überreicht. Dieses alles war nur eine kleine Geste für eine jahrzehntelange ehrenamtliche Arbeit in unserem Verein. Ehrenamt überrascht am Beckenrand war gelungen. Anke mach noch lange so weiter!



Marlene Fahnemann



Auch in diesem Jahr fand das Projekt „Ehrenamt überrascht“ wieder in der Sportregion Hildesheim-Peine-Salzgitter statt. Nach vorheriger Anmeldung und kurzer Abstimmung mit dem Verein überrascht ein Vertreter des LSB/KSB vor Ort im Verein die Leute, die mit ihrem enormen ehrenamtlichen Engagement das Vereinsleben überhaupt ermöglichen. Dabei spielt es keine Rolle ob Platzwart, Helfer, etc. es soll gemeinsam den Engagierten die verdiente Wertschätzung mit dem Projekt entgegengebracht werden. (Homepage des KSB) Diese Überraschung durfte ich in diesem Jahr erfahren. Völlig ahnungslos machte ich mich am Mittwoch, 12. Juli auf dem Weg zum Aquafitnessstraining ins Bockenemer Freibad. Mein Mann verabschiedete mich zwar mit den Worten: „So willst Du zum Sport? Warum ziehst Du nicht das schöne neue Polo-Shirt an?“, aber auf diese Anspielung habe ich nichts gegeben. Dort angekommen habe ich zwar gesehen, dass am Beckenrand einige Personen versammelt waren, habe aber auch darauf nichts gegeben ... sondern in Ruhe mein Fahrrad abgeschlossen. Ich wollte mich gerade auf den Weg in den Biergarten machen, um dort noch etwas zu besprechen, als Marlene angelaufen kam und meinte, ich müsste sofort einmal mitkommen. Auf dem Weg zum Beckenrand, sah ich das „Aufgebot“ ... gaaaaanz viele Leute und ein Riesenplakat...ein Gänsehautmoment. Ich war in dem Moment schon sehr gerührt, was mit den toll gesprochenen Worten von Karin Schaper und Philipp Garmann (Vertreter vom KSB) nicht besser wurde. Es gab vom Verein verschiedene Präsente und auch Philipp hatte einiges dabei. Es war schwer, nach der Überraschung eine normale Aquafitness-Stunde abzuhalten. Es ist eine tolle Aktion des LSBs und wer wird nicht gern positiv überrascht J.

Ich möchte mich an dieser Stelle noch einmal bei Marlene bedanken, die das alles „eingefädelt“ hat und bei allen Beteiligten, die zu der Überraschung beigetragen haben. Herzlichen Dank ... so macht das Ehrenamt Spaß!

Eure

Anke Niepel



„Ehrenamt überrascht“ - Überraschung am Beckenrand

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 Bockenem



...wird Werte für Menschen



Wochenendfahrt nach Osnabrück vom 21.04 – 23.04.2023

Dies ist unsere erste Wochenendfahrt mit der Fit durchs Jahr Truppe.

Anke, Tina und Bianca haben diese Fahrt für uns organisiert. Die erste Hürde mussten wir schon nehmen bevor die Reise überhaupt losging, da die Deutsche Bahn an dem Freitag, an dem wir fahren wollten einen Bahnstreik geplant hatte. Also haben wir beschlossen, dass man Osnabrück auch gut mit dem Auto erreichen kann. Es haben sich viele Fahrer gefunden, somit waren alle Mitfahrer untergebracht und die Reise konnte beginnen.

Die Autos wurden bestückt und dann ging es Freitag vom Lidl-Parkplatz los. In der Pippipause gab es liebevoll dekorierte Secco-Dosen. Für die Fahrer war auch gesorgt.

In Osnabrück angekommen haben wir erstmal unsere Taschen im Hotel geparkt, da die Zimmer noch nicht einzugsbereit waren. Danach ging es in die Stadt zur Bäckerei Grave wo wir uns bei einem organisierten Snack gestärkt haben. Mit dem Nachtwächter haben wir eine spannende Führung durch die westfälische Friedensstadt bekommen und die Spuren von Karl dem Großen und Justus Möser entdeckt. Abends ging es in die Brauerei Rampendahl. Dort erwartete uns ein großartiges warmes Buffet.





Am zweiten Tag ging es nach dem Frühstück zu einer Führung durch den Botanischen Garten. Der Botanische Garten zeichnet sich durch zwei stillgelegte Steinbrüche aus und hat eine Vielzahl von Pflanzen unterschiedlicher Regionen der Erde. Eine Wahnsinns Kulisse bietet das Regenwaldhaus. Nach der Führung hatten wir Zeit zur freien Verfügung. Viele haben bei dem schönen Wetter eine Pause in der Eisdielen eingelegt. Abends sind wir dann zur L´Osteria gegangen und haben uns bei Riesenpizzen satt gegessen. Danach ging es zum Glowgolfen. Ein Riesenspaß!

Schon war das Wochenende wieder rum. In den Fahrgemeinschaften sind wir dann nochmal in die Stadt gegangen, bevor wir die Heimreise angetreten haben.

Vielen Dank an das Orgateam für das wundervolle Wochenende! 😊

Alrun und Carmen



Ihr Partner für die Jagd !

www.sml-jagd-shop.de

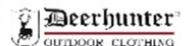
sml-tec GmbH
Am Mühlenberg 19 - 38723 Seesen

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



Lahoux Optics

SCHMIDT & BENDER





20. FRÜHJAHRSWANDERUNG 2023 der Gruppe „Fit durch's Jahr“

Teilnehmerinnen: Christine, Ute, Inga, Konni, Anke, Petra, Nadine, Conny, Bianca, Martina,

Zehn wanderfreudige Mädels trafen sich in Bockenem. Von dort ging es Richtung Mahlum am Bolzplatz vorbei. Entlang der Beffer weiter östlich in Richtung Bodensteiner Klippen, da entdeckten wir entlang des Bachwegs die ehemalige Schafbadestelle. Von 1900 bis in die Zwanziger Jahre wurden die Schafe durch eine hier errichtete, künstlich angelegte Anlage getrieben. Noch heute sind die vier Sandsteintröge, in denen die Schafwäscher standen, zu sehen. Zwischen Getreidefelder, mit den am Rand stehenden Mohn- und Kornblumen, ging es zu Illers Hütte am Waldrand. Hier gab es die erste Stärkung. Mit einer schönen Aussicht in den Ambergau wanderten wir weiter über den Wohnmobil- und Campingpark nach Volkersheim.

Einige kannten die Wege und Umgebung, andere waren davon begeistert noch etwas "Neues" im Ambergau zu entdecken. In Bockenem angekommen





war der letzte Einkehrschwung im Eiscafe BUONDI auf dem neuen Marktplatz mit einem leckeren Eisbecher. Lieben Dank an alle für den wundervollen Tag.

Martina Emmermann

Autohaus *LiER*
BOCKENEM

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

 Wir bewegen den Ambergau 

www.autohaus-lier.de

Karosserie- & Lackzentrum Bockenheim Für alle Fabrikate

- 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

- Pannen- und Unfallhilfe
- Autovermietung · Schadenservice
- Vertretung und mehr ...

Tel. 0 50 67 · 91 12 91



Fit werden, Fit bleiben - Aquafitness am Vormittag

Wenn die Frauen und Männer dienstags und donnerstags im Stadtbad gegen 9 Uhr eintrafen, wurde es mitunter recht eng in den Umkleideräumen. Bereits seit 2011 finden die Poseidon Aquafitness Kurse am Vormittag statt. Wir starteten 2011 mit ca. 15-18 Personen, im Laufe der Jahre stieg die Teilnehmerzahl stetig an. 2023 war nun ein Rekordjahr: 57 Frauen und Männer nahmen an den 2 Kursen um 9.30 Uhr und um 10.30 Uhr teil. Wie schön, dass ich wie in den vergangenen 2 Jahren wieder tatkräftige Unterstützung durch Conny Hartung hatte. Das Wetter war in den vergangenen Sommermonaten leider nicht so beständig, wie in den Jahren 2021 und 2022, aber selbst bei Regen und Wind scheuten sich unsere Aquafrauen und Aquamänner nicht ins Wasser zu steigen. Bei durchweg herrlichen Wassertemperaturen 26-28 Grad C. bewegten wir die hochmotivierten Teilnehmer mit unterschiedlichen Geräten, mal mit Poolnudel, mal mit den Aquadisks, oder mit Schlaufen und Schwimmbrettern oder mit kurzen Sticks, aber auch ohne Geräte wurde nach flotter Musik trainiert, Bereits ca. 5 Minuten vor Kursbeginn füllte sich das Nichtschwimmerbecken mit unseren immer fröhlichen Teilnehmern. Wir mussten uns mitunter sputen, pünktlich am Beckenrand zu sein - Musik an und los ging es! Conny und mir macht die „Arbeit“ am Beckenrand sehr viel Spaß - wir freuen uns schon wieder auf den nächsten Sommer und hoffen, alle Frauen und Männer gesund und munter wieder zu sehen. Zum Saisonende haben wir traditionell auch wieder in großer Runde im Biergarten gefrühstückt. Wir wurden wieder hervorragend von Petra und Ulf Schliebaum mit Team bewirtet.



Tada Thai Wellness Massage
und Fußpflege

Bang-on Palandt, Wasserstr. 14, 31167 Bockenem
Tel. 05067-9179385 / Handy 0160 5054800 / Mo-Fr 9-18 Uhr



Voraussichtlich werden die Aquafitness Kurse am Vormittag auch im Sommer 2024 wieder Dienstag und Donnerstag jeweils um 9.30 Uhr und um 10.30 Uhr stattfinden.

Marlene Fahnemann



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



Aquafitness am Vormittag

Mein Name ist Rolf Koch. Zusammen mit meiner Frau Eva habe ich mir vorgenommen, dass 2023 für uns aktiver und beweglicher werden sollte.

Gesagt, Getan!

Wir waren uns einig, Aqua Fitness sollte es sein. Gemeinsam etwas für unsere Gesundheit tun. Und so packten wir uns nun dienstags und donnerstags unsere Badesachen und fuhren in das Freibad nach Bockenem. Schnell wurden wir hier in die Gemeinschaft aufgenommen und fühlten uns seit dem 1. Tag wohl. Marlene macht den Kurs mit Leib und Seele und wir haben viel Spaß dabei. Wir freuen uns schon jetzt auf die nächste Saison 2024.

Danke an das gesamte Team und natürlich auch an Marlenes Vertretung Conny.

Eva und Rolf Koch





6. Aqua-Kongress 2023 in Hamburg

Über 300 Teilnehmende beim Hamburger Aqua-Kongress und wir, Marlene, Anke und ich, waren dabei.

Veranstaltungsort war die Inseelpark Schwimmhalle in Hamburg. Ein tolles Bad mit 3 unterschiedlichen Wasserflächen. Wir hatten die Möglichkeit, bis zu 4 Praxisangebote im Wasser mitzumachen.

Und so teilten wir uns auf, um möglichst viele Infos mitzunehmen.

Vieles war uns bereits bekannt, aber die Art der Präsentationen und Kombinationen der Übungen haben uns neu inspiriert.

In allen Punkten waren wir uns einig – waren die Übungen auch noch so anstrengend, die Freude, der Spaß und die Ausgelassenheit haben uns immer wieder motiviert.

Wir freuen uns auf die nächste Saison 2024 und können es kaum abwarten, Gelerntes anzuwenden.

Conny Hartung





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



Wanderung Schwimmtechniker

Mamas Schwimmgruppe und ich waren am 30. September 2023 wandern. Marlene hatte eine tolle Runde ab Langenholzen geplant. Es ging in die 7 Berge zu den 7 Zwergen über den Schneewittchenweg bis zum Himmelbergturm. Es waren über 100 Stufen. Aber oben konnten wir den Brocken in 56km Entfernung sehen. Nach 9km saß ich endlich im Griechen und konnte mein Suzuki mit Reis essen.

Im nächsten Jahr bin ich wieder bei der Herbstwanderung dabei.

Ida





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



Aus DekoWerk

entspringt BlütenWerk



Ich möchte mich bei all meinen Kunden herzlich für ein erfolgreiches Jahr 2023 bedanken. Das Jahr 2024 startet für mich mit einer großen Veränderung. **BlütenWerk – Die Blumerie** zieht am 10.02.2024 in die Kurze Burgstraße 1 in Bockenem ein. Alle bisher angebotenen Leistungen haben weiterhin bestand und es kommt noch einiges mehr dazu. Wir können also alle auf das Jahr 2024 gespannt sein. Frohe Weihnachten und einen guten Start in das Jahr 2024 wünscht Ihnen **Michelle Gillner**



Kinder, wie die Zeit vergeht - 25 Jahre „Fit durch's Jahr“

... immer gut gestylt!





... immer in Bewegung!





... sehr geschäftstüchtig!





... auf vielen Festen vertreten!





... häufig „on Tour“!





... und das wichtigste: Die Geselligkeit kommt nie zu kurz!



Na dann, ... auf die nächsten 25 Jahre!



... zu guter Letzt !

Noch'n (Aquafitness) Gedicht

*Im Freibad Bockenem, wo die Sonne lacht,
da wird Aquafitness zur lustigen Schlacht.
Senioren tanzen, im Wasser so geschwind,
es ist, als wiege sich die Jugend im Wind.*

*Mit Schwung und Frohsinn, im Becken sie gleiten,
dem Alter trotzen, als gäbe es keine Zeiten.
Lachen, plaudern, im Wasser sich wiegen,
die Aquafitness-Gruppe – kann einfach
nicht genug kriegen.*

*Gelenke bewegen, im nassen Element,
die Sonne strahlt, das Wasser es „brennt“.
Ein Fitness-Paradies, so fröhlich und bunt,
hier bleibt man jung, das ist der Grund.*

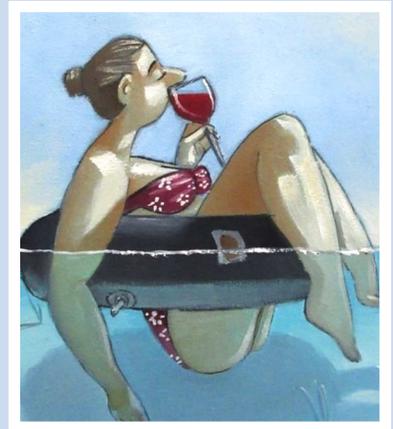
*Doch hört, ihr Lieben, nicht nur Spaß ist hier,
Aquafitness bedeutet noch viel mehr.
Gesundheit und Wohlbefinden, in jeder Bewegung drin,
hält fit und vital, das ist der Sinn.*

*Im Wasser wird's klar, in Bockenem's „Herz“,
Senioren bleiben jung, das ist kein Scherz.
Bleibt aktiv, bleibt stark, im Wasser so spritzig,
Aquafitness macht fit, lebendig und ist ... witzig.*

Na dann, ... auf zur nächsten Saison!

Dr. Jo Kusmann

(mit freundlicher Unterstützung von ChatGPT 😊)





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)**

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



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  

Aussicht **Ambiente** **Genuss**



RESTAURANT AM WEINBERG

Am Weinberg 94 · 31167 Bockenem/Nette · Tel. 05067/817
WWW.RESTAURANT-AM-WEINBERG.DE





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: www.heimatherzen.de
Die Spendenplattform der
Sparkasse Hildesheim Goslar Peine

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

KS
AUTOGLAS
Klare Sicht. Klare Sache.

OPPELNER STR. 2
31167 BOCKENEM

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

AUTOGLAS ZENTRUM
BOCKENEM

KS
AUTOGLAS

- Steinschlag?
- KFZ-Glas aller Art
- Scheibensiegelung
- Schnellverglasung
- Steinschlagreparatur
- Versicherungsabwicklung
- Für alle Marken

bockenem.ksautoglas.com

Kontakt

SV Poseidon Bockenem
Mozartstr. 26
31167 Bockenem

Tel.: 05067 - 1234

E-Mail: info@sv-poseidon-bockenem.de

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

