

Schwimmverein

# Poseidon Hamburg e.V.

[WWW.POSEIDON-HAMBURG.DE](http://WWW.POSEIDON-HAMBURG.DE)

Jahreshauptversammlung  
am 23. Mai 2019 in  
unserer Vereinsgaststätte!





Damit der  
Start gelingt  
– bezahlbare  
Designkonzepte  
für Startups.



DRUCK UND DESIGN | THOMAS GÖING | VISUELLE MEDIENGESTALTUNG

WWW.DRUCKUNDDSIGN-HAMBURG.DE

## INHALTSVERZEICHNIS

Inhaltsverzeichnis / Impressum .....	3
Geburtstage / Neue Mitglieder .....	4
Einladung zur Jahreshauptversammlung 2019 .....	5
Antrag auf Satzungsänderung .....	6
Jahresbericht des stellv. Vorsitzenden .....	8
Jahresbericht des 2. Vorsitzenden .....	10
Frühjahrsmeeting des GHB .....	12
Wanderpokale 2018 .....	13
Trainingslager in Nordheim – Schwimmer .....	14
Trainingslager in Nordheim – Trainer .....	16

## IMPRESSUM +++ IMPRESSUM +++ IMPRESSUM +++ IMPRESSUM +++ IMPRESSUM

### Herausgeber

SV Poseidon Hamburg e.V.  
Olloweg 51  
22527 Hamburg  
Tel. 040-570 55 22  
Fax 040-57 45 13  
info@poseidon-hamburg.de  
www.poseidon-hamburg.de  
(Di. 9-11 Uhr, Do. 16-18 Uhr)

### Herstellung

druck und design  
Thomas Göing  
Classenweg 60  
22391 Hamburg  
Tel. 040-536 94 100  
Fax 040-536 94 102  
info@druckunddesign-hamburg.de  
www.druckunddesign-hamburg.de

Hamburger Sparkasse  
BLZ 200 505 50  
Kto. 1287 121600  
IBAN DE08200505501287121600  
BIC HASPDEHHXXX

Commerzbank  
BLZ 200 800 00  
Kto. 4311772  
IBAN DE3120080000431177200  
BIC DRESDEFF200

### Redaktion

Jürgen Neubauer  
Eidelstedter Weg 195e  
25469 Halstenbek  
Tel. 04101-454 22

### Bankverbindungen

Hamburger Volksbank  
BLZ 201 900 03  
Kto. 85123005  
IBAN DE66201900030085123005  
BIC GENODEF1HH2

Spendenkonto  
Hamburger Volksbank  
BLZ 201 900 03  
Kto. 85123013  
IBAN DE44201900030085123013  
BIC GENODEF1HH2

**Nächster Redaktionsschluss: 26. August 2019**

**doppelt gut versorgt**

**Volkspark - Apotheke**  
HH-Stellingen **0800 - 34 38 37 7**  
Gebührenfrei

**Kleist - Apotheke**  
HH-Eidelstedt **0800 - 55 34 78 2**  
Gebührenfrei

**• Volkspark - Apotheke**  
Kieler Straße 411  
22525 Hamburg  
Tel. (040) 54 50 77  
Fax (040) 540 43 84  
Mail: info@volksparkapotheke.de  
www.volksparkapotheke.de

**• Kleist - Apotheke**  
Eidelstedter Platz 10 d  
22523 Hamburg  
Tel. (040) 57 61 02  
Fax (040) 57 00 82 11  
Mail: info@kleistapotheke.de  
www.kleistapotheke.de

Heinrich von Kleist *Zum Wohle Ihrer Gesundheit*

Apotheker C. Patschkowski

## ■ GEBURTSTAGE

Allen Mitgliedern, die im April, Mai und Juni 2019 Geburtstag hatten oder noch haben, die besten Wünsche für die Zukunft und immer einen kräftigen Treffer vom ganz großen Glück!

- 50 Jahre** Nicole Jensen
- 60 Jahre** Dagmar Grabowski
- 70 Jahre** Peter Brandt
- 80 Jahre** Elisabeth Begas und Dieter Schröder
- 81 Jahre** Jürgen Husmann
- 82 Jahre** Irmgard Gollnast und Carla Szibalski
- 83 Jahre** Margot Detlef und Dr. Claus-Dieter Zander
- 84 Jahre** Dieter Janssen
- 85 Jahre** Günter Gollnast, Ilse Janssen und Fritz Schwanitz
- 88 Jahre** Helga Hübner
- 90 Jahre** Heinz Grambow
- 92 Jahre** Berta Schmidt
- 96 Jahre** Alfred Kühl

**Herzlichen Glückwunsch!**

+ +

## ■ NEUE MITGLIEDER

**Als neue Mitglieder begrüßen wir:**

Manuel Arps, Mateo Garcia Bönsch, Leonard Brohl, Daniel Dupsi, Linus Jacobsen, Luis Piegsa, Jarle Rühmann, Caroline Schwalm, Friederike Strate und Michael Yakhnin.

# Einladung zur Jahreshauptversammlung 2019

Die Jahreshauptversammlung für das Jahr 2019 wird für

**Donnerstag, den 23. Mai 2019 um 19.00 Uhr**

in der **Vereinsgaststätte** in Hamburg-Eidelstedt, Olloweg 51, einberufen.  
 Gemäß § 12 der Vereinssatzung wird hiermit zu dieser Mitgliederversammlung eingeladen.

### Tagesordnung

1. Begrüßung und Feststellung der Tagesordnung
2. Ehrungen
3. Ergänzung der in den Vereinsnachrichten veröffentlichten Berichte und Diskussion über die Berichte
4. Bericht des Schatzmeisters (Zahlenwerk wird zur Versammlung schriftlich vorgelegt)
5. Bericht der Kassenprüfer und Entlastung des Vorstandes
6. Änderung der Satzung
7. Wahlen gemäß § 15 ff der Satzung
  - a. stellvertretender Vorsitzender (bisher Thomas Ahme)
  - b. stellvertretender Vorsitzender (bisher Claus Knickmeier)
  - c. 1. Schatzmeister (bisher Dirk Cohrs)
  - d. Wasserballwart (bisher Lars Hinkelmann)
  - e. Schwimmwart (bisher Britta Saphar)
  - f. Kassenprüfer (bisher Michael Ecks und Günter Scheuermann)
8. Verschiedenes

Es wird darauf hingewiesen, dass Satzungsänderungen gemäß § 24 der Satzung bis zum 31.12.2018, andere Anträge gemäß § 14 Ziff. 4 der Satzung mindestens 14 Tage vor dem Termin der Versammlung schriftlich dem Vorstand (Geschäftsstelle) vorliegen müssen.

**Der Vorstand bittet sehr darum, den Termin, Donnerstag, den 23. Mai 2019, 19.00 Uhr, freizuhalten und die Versammlung zu besuchen.**

# Antrag auf Satzungsänderung

**Der Vorstand stellt den Antrag, dass die Mitgliederversammlung die Änderungen der Satzung gemäß dem folgenden Wortlaut beschließen möge.**

## Punkt 1

### Begründung:

Der Vorstand schlägt eine Änderung im Wortlaut des § 7, Pkt. 1 vor, da eine Kündigung erst nach Ablauf von einem Jahr der Mitgliedschaft möglich ist. Diese klare Definition ist lediglich auf den Aufnahmeanträgen geschrieben, steht jedoch nicht in der Satzung und hat daher gelegentlich zu Unstimmigkeiten geführt. Aufgrund dieser Begründung bittet der Vorstand den § 7 entsprechend anzupassen bzw. zu ändern.

### Alte Formulierung:

#### Die Mitgliedschaft erlischt:

1. durch Kündigung. Die kann nur zum Schluss eines Kalenderjahres erfolgen und muss dem Verein in Schriftform bis zum 30. November zugestellt sein.

### Vorschlag der neuen Formulierung:

#### Die Mitgliedschaft erlischt:

1. durch Kündigung. Die kann **nach 12 Monaten der Mitgliedschaft** nur zum Schluss eines Kalenderjahres erfolgen und muss dem Verein in Schriftform bis zum 30. November zugestellt sein.

## Punkt 2

### Begründung:

Wie Ihnen sicherlich bekannt ist, hat sich beim Thema „Datenschutz“ seit Mai 2018 einiges geändert. Es wurde eine neue europäische Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) vom EU-Parlament verabschiedet.

Wir haben uns zwischenzeitlich eingehend mit diesem Thema beschäftigt und stellen aufgrund der gesetzlichen Vorgaben den Antrag auf Satzungsänderung und bitten die Mitgliederversammlung um Aufnahme des neuen Paragraphen „Datenschutz“ in die Satzung.

## Neuer eingefügter Paragraph Datenschutz:

### § 25 Datenschutz

Es gelten die Bestimmungen der EU-Datenschutzgrundverordnung, des Bundesdatenschutzgesetzes sowie des Hamburgischen Datenschutzgesetzes in der jeweils geltenden Fassung.

Der Schwimmverein Poseidon Hamburg e. V. verpflichtet sich, nach bestem Wissen und Gewissen die Prinzipien des Datenschutzes, insbesondere der Zweckbindung, Datensparsamkeit, Datenvermeidung, Transparenz sowie der Erforderlichkeit zu beachten und stets nach diesen Prinzipien zu handeln.

Der Schwimmverein Poseidon Hamburg e. V. informiert seine Mitglieder entsprechend der geltenden Datenschutzgesetze und trifft geeignete Maßnahmen zur Einhaltung des Datenschutzes.

Eine Datenschutzverordnung regelt den Umgang mit personenbezogenen Daten im Schwimmverein Poseidon Hamburg e.V..

### Bisher: § 25 Auflösung des Vereins

### Neu: § 26 Auflösung des Vereins (in unveränderter Fassung)

## § 26

Die Auflösung des Vereins erfolgt durch die Mitgliederversammlung auf Antrag des Gesamtvorstandes. Die Einladung zu der Mitgliederversammlung, die über die Auflösung beschließen soll, muss mindestens vier Wochen vorher schriftlich mit Angabe der Tagesordnung erfolgen. Die Mitgliederversammlung ist in diesem Fall nur beschlussfähig, wenn mindestens zwei Drittel der stimmberechtigten Mitglieder anwesend sind. Ist die Versammlung nicht beschlussfähig, so ist innerhalb von sechs Wochen eine zweite Versammlung einzuberufen. Diese kann die Auflösung ohne Rücksicht auf die Zahl der erschienenen Mitglieder beschließen. In beiden Fällen bedarf der Auflösungsbeschluss der Zustimmung von drei Vierteln der abgegebenen gültigen Stimmen.

Die Mitgliederversammlung ernennt zur Abwicklung der Geschäfte zwei Liquidatoren. Bei Auflösung oder bei Wegfall steuerbegünstigter Zwecke fällt das Vermögen des Vereins an eine juristische Person des öffentlichen Rechts oder eine andere steuerbegünstigte Körperschaft zwecks Verwendung für die Sport- und Jugendpflege.

Die Mitglieder dürfen bei ihrem Ausscheiden oder bei Auflösung oder Aufhebung des Vereins keine Werte oder Anteile erhalten.

# Jahresbericht des stellvertretenden Vorsitzenden

Am 1. Mai wird das Freibad des S.V. Poseidon zur 1. Saison eröffnet. – Ihr lest richtig, denn diese Nachricht ist von 1969.

Ja, unser Bad feiert seinen 50. Geburtstag. Mögen es noch viele weitere Jahre werden. Am liebsten wie bei dem Sommerwetter 2018.

## War das ein Sommer!!!

Gerade rechtzeitig zu dieser tollen Saison konnte der neue Filter in Betrieb genommen werden. Dadurch konnten wir, wie bisher immer, eine gute Wasserqualität gewährleisten.

Aber das angesprochene Alter macht sich immer wieder bemerkbar. So mehren sich immer häufiger Leckagen in unseren Rohrleitungssystemen. Eine Leckage im Heizungssystem setzte die Kegelbahn unter Wasser. Hier mussten wir den ganzen Anlaufbereich erneuern. Eine andere Leckage an dem rechten Fußabspülbecken zwang uns, dieses außer Betrieb zu nehmen. Desweiteren fanden wir Leckagen in den Duschräumen

Da die Leitungen meistens unter Putz liegen, sehen wir diese Leckagen erst wenn das Wasser seine Spuren an den Wänden und/oder

Fußböden zeigt. Das Orten der Leckagen ist zeit- und kostenintensiv.

Auch im Dachbereich, besonders an den Gauen, gab es Stellen an denen Feuchtigkeit in die Wohnung drang. Hier kam ein Dachdecker zum Einsatz.

Für die Gastronomie fanden wir erst zum Juni eine neue Betreiberin, so dass es bis dahin keine Bewirtung der Gaststätte gab. Zumindest der Kiosk konnte aber in Eigenregie durch den Einsatz der Kassendamen und einiger freiwilliger Helfer betrieben werden. Danke dafür.

Infolge der neuen Verpachtung wurde auch die Gastromenwohnung benötigt und wir mussten dem bisherigen Mieter kündigen.

Nach Gesprächen mit dem BBW wurde und wird unsere Zusammenarbeit nun fortgesetzt. Dass dies für uns nicht nur eine große Hilfe ist, sondern auch unser Budget entlastet, habe ich in meinen Berichten ja oft genug erwähnt. Der neue Zaun am Sportbecken, die Gartenanlagen und die immer frisch gestrichenen Umkleide- und Duschräume sind ein Beweis dafür.

**Geschäftsstellenöffnungszeiten:  
dienstags 9 Uhr bis 11 Uhr und donnerstags 16 Uhr bis 18 Uhr**

Am Sportbecken haben wir eine Pforte angebracht. Wir erhoffen uns, dass dadurch der Zugang von Nichtmitgliedern eingeschränkt wird.

Unser Schwimmmeister Piet hat nun auch die dringend benötigte Verstärkung bekommen. Seit letzter Saison wird er durch Mike tatkräftig unterstützt. Herzlich willkommen Mike!

Zum Schluss möchte ich allen Vereinsmitgliedern Dank auszusprechen, die dem Verein mit

Rat und Tat zur Seite stehen. Dank an die Mitarbeiter des BBW, die uns mit den Gewerke Garten- und Landschaftsbau, Tischler, Maler und Schlosser zur Verfügung stehen.

Einen ganz besonderen Dank an unsere bezahlten Mitarbeiter, die zeigen, dass die Arbeit im Poseidon für sie mehr als nur ein Job ist.

Und das hoffentlich weitere 50 Jahre, DANKE!

**Claus Knickmeier**

## WERDE WASSERBALLSCHIEDSRICHTER!

**Der SV Poseidon Hamburg e.V. sucht motivierte Wasserballschiedsrichter und solche die einer werden wollen.**

### Das bietet Dir der SV Poseidon:

- Du bekommst die gesamte Schiedsrichterausrüstung von uns gestellt
- Du wirst Teil einer sportlichen Gemeinschaft
- Die Kosten für die gesamte Ausbildung wird von uns übernommen
- Du erhältst eine finanzielle Aufwandsentschädigung von uns

### Das bietet Dir das Schiedsrichterwesen:

- Durch das Schiedsrichter-Dasein wird deine Persönlichkeitsbildung weiterentwickelt und gestärkt
- Du hast die Möglichkeit in höhere Ligen aufzusteigen und vielleicht später auf einer internationalen Meisterschaft zu pfeifen
- Du lernst viele neue Leute kennen und kannst neue Freundschaften schließen



**Wenn nun Dein Interesse geweckt sein sollte und Du mindestens 14 Jahre alt bist, dann melde Dich unter: [wasserballwart@poseidon-hamburg.de](mailto:wasserballwart@poseidon-hamburg.de)**

## Jahresbericht des 2. Vorsitzenden

Den Bericht zu sportlichen Aktivitäten haben die Fachwarte in den letzten Monaten auf der Homepage und Vereinszeitungen sowie in ihrem Jahresbericht dargestellt.

Viele von Ihnen/Euch möchten sicher an dieser Stelle einen aktuellen Stand über die Anlage zur Wärmeversorgung (BHKW) unserer Freibadanlage haben.

Leider gibt es hier immer noch keine guten Nachrichten. Mitte des Jahres 2017 hat uns die Firma Northenergy bzw. die Nachfolgefirma Ceteris den Wärmeliefervertrag gekündigt. Wie schon berichtet, hatten wir zur Sicherung unserer Ansprüche die Firma Northenergy in Verzug gesetzt und unsere Schadensansprüche angemeldet.

Der Vorgang wurde an einen Anwalt übergeben. Im Sommer 2018 wurde das BHKW von einem Gerichtsvollzieher für den alten BIO-Gaslieferanten gepfändet. Lars Hinkelmann und ich haben in diversen Gesprächen versucht, die Eigentumsverhältnisse zum BHKW he-

rauszufinden. Es gab auch schon erste Gespräche mit einem möglichen Projektentwickler und möglichen Investoren zum Betreiben des BHKWs.

Dann Ende 2018 wieder eine neue Situation. Wir wurden von einem Insolvenzverwalter angeschrieben um unsere Forderung gegen Ceteris anzumelden. Wir schalteten dann wieder unseren Rechtsanwalt ein, dieser übermittelte dann unsere Forderung an das Amtsgericht.

Bis Anfang Februar 2019 war es nicht gelungen, die Eigentumsverhältnisse zum BHKW und dem Netztrafo zu klären, da das gesamte Firmengeflecht der Northenergy/Ceteris völlig undurchsichtig ist. Der Haupteigentümer, bzw. Gesellschafter Dr. Stahl befindet sich auch in der Insolvenz. Wir hatten diverse unterschiedliche Lösungsansätze mit dem Projektentwickler diskutiert und geprüft. Dann Anfang März, wieder neue Situation, der Anlagenhersteller meldet sich bei mir.

+++++

### Liebe Mitglieder,

die Vereinszeitung gibt es doch noch nicht als E-Mail. Da hatten wir uns wohl zu viel vorgenommen. Für die elektronische Versendung der Vereinszeitung muss das EDV-Programm von unserem Lieferanten aktualisiert werden. Wann das geschieht, ist derzeit noch offen. Im Moment bleibt also alles beim Alten: Jeder erhält seine Zeitung – wie bisher – in Papierform.

**Der Vorstand**

Er erklärt, dass er noch Eigentümer des BHKWs sei. Er hatte sich schon bei der Aufstellung der Anlage einen Eigentumsvorbehalt in den Vertrag aufnehmen lassen. Er ist jetzt in der Prüfung, ob er den Trafo aus einer anderen Insolvenz der Stahlgruppe übernehmen kann. Dann wäre er in der Lage das BHKW relativ kurzfristig wieder in Betrieb zu nehmen. Das ist der Stand von Anfang April 2019. Ich hoffe, dann auf der Jahreshauptversammlung den letzten Stand berichten zu können.

Zu den weiteren „Baustellen“ im Poseidon, wie Findung eines neuen Pächters, Wasserfilter Erneuerung im Hauptbecken wird es den neuesten Stand von Claus Knickmeier geben.

Zum Schluss möchte ich mich wie in jedem

Jahr wieder bei allen Eltern, Sponsoren, Helfern, Trainern, Kampfrichtern, Schiedsrichtern, Fachwarten und meinen weiteren Vorstandsmitgliedern für die hilfreiche Unterstützung im Verein und die geleistete Arbeit im zurückliegenden Jahr bedanken.

Ebenso möchte ich wieder Mitglieder zur Mithilfe animieren. Wir suchen ständig neue Trainer/in, Kampfrichter/in, Betreuer/in, oder auch Helfer zu Schwimm- oder Wasserballveranstaltung.

Ohne die ehrenamtliche Mitarbeit unserer Mitglieder würde der Verein nicht existieren können. Bitte unterstützen Sie uns auch in den nächsten Jahren. Vielen Dank!

**Thomas Ahme**

## WIE DIE ZEIT VERGEHT!

1969 hatten wir das Bad am Olloweg erstmalig für die ganze Saison geöffnet.

Das ist jetzt 50 Jahre her! Für uns alle war das damals ein großartiges Ereignis.

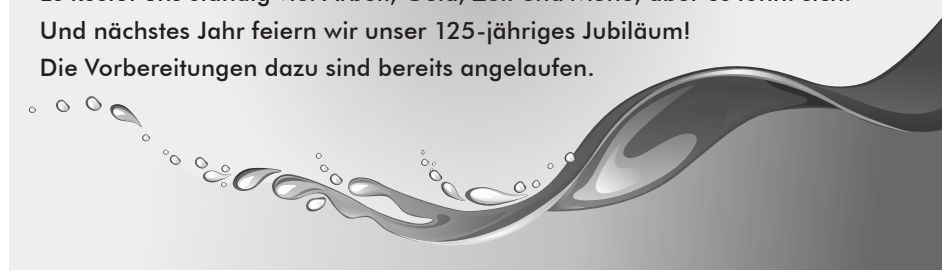
Noch heute sind wir stolz auf unser vereinseigenes Bad.

Es kostet uns ständig viel Arbeit, Geld, Zeit und Mühe, aber es lohnt sich!

Und nächstes Jahr feiern wir unser 125-jähriges Jubiläum!

Die Vorbereitungen dazu sind bereits angelaufen.

**50**  
JAHRE



## Frühjahrsmeeting des GHB 2019



Zum Frühjahrsmeeting am 7. April 2019 in der Schwimmhalle am Inselepark sind die Talente von Andrea und einige Kinder der Wettkampfnachwuchsmannschaft von **Nina** und **Christina** angereist. Es war ein toller Wettkampf mit vielen neuen Bestzeiten und einem üppigen Medallienertag.

Zur Krönung gewann die 8x25m-Freistilstaffel mit **David K., Sarah, Anne Mia, Fabian, Lene, Lynn, Magnus** und **Carolyn!**



### Information

Aus gegebenem Anlass weisen wir darauf hin, dass täglich die Zeiten von 7:00 Uhr bis 12.00 Uhr (Montag bis Freitag) zum Frühschwimmen ausschließlich für unsere Vereinsmitglieder gelten.

Da unsere Badmitarbeiter/innen berechtigt sind Kontrollen durchzuführen, bitten wir Sie, Ihren Mitgliedsausweis bei jedem Besuch des Bades mitzuführen.

Bitte denken Sie daran, dass ein unerlaubter Eintritt ein Badverbot zur Folge haben kann. Wir hoffen auf Ihr Verständnis und bitten um Beachtung.

**Schwimmverein Poseidon Hamburg e. V.**

**Vorstand**

## WANDERPOKALE 2018

### „Jochen-Brockmann-Wanderpokal 2018“

Die anlässlich unseres Traditionsschwimmfestes auszuschwimmenden Wanderpokale für die Jahrgänge 2000 + jünger in irgendeiner Lage und Strecke mit der jeweils höchsten Punktzahl (gem. FINA-Tabelle) wurden im Jahre 2018 gewonnen von:

**Lilly Schimanski, Jahrg. 2004, mit 413 Pkt. über 50m Freistil in 0:31,78**

**Luca Füllbrandt, Jahrg. 2001, mit 465 Pkt. über 50m Schmetter in 0:28,95**

### „Quellbad-Wanderpokal 2018“

Dieser Wanderpokal wird für die jeweils im Laufe eines Jahres beste schwimmerische Leistung (ohne Altersbegrenzung gem. FINA-Tabelle) in irgendeiner Lage und Strecke vergeben. Im Jahr 2018 erreichten die höchste Punktzahl:

**Mandy Wohlauf, Jahrg. 2002 mit 560 Pkt. über 200m Rücken in 2:30,47**

Sie darf den Pokal behalten, da Sie ihn drei Jahre hintereinander gewonnen hat.

**Luca Füllbrandt, Jahrg. 2001 mit 568 Pkt. über 50m Brust in 0:31,33**

### „Poseidon Best/Master-Wanderpokal 2018“

Dieser Wanderpokal wird für die jeweils im Laufe eines Jahres beste schwimmerische Leistung in irgendeiner Lage ab 50m Strecke vergeben. Diese Leistung muss in einem offiziellen Masterwettkampf erschwommen sein, die Punkteberechnung erfolgt aus der neuesten DSV-Punktetabelle der Masters, d.h. gewertet wird jeweils ab Altersklasse: 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60 usw. Im Jahr 2018 erreichten die höchste Masters-Punktzahl:

**Bente Heller, Jahrg. 1991 mit 1011 Pkt. über 50m Rücken in 0:31,57**

Diese Leistung von Bente bedeutet „Weltrekord der Masters“

**Dieter Seifert, Jahrg. 1948 mit 1039 Pkt. über 100m Freistil in 1:06,95**

Diese Leistung von Dieter bedeutet „Weltrekord der Masters“.

### „Egon-Krumm-Gedächtnis-Wanderpokal 2018“

Dieser Wanderpokal wird vergeben an eine Person oder eine Gruppe, welche für den SV Poseidon besondere Leistungen erbracht haben. Im Jahr 2018 erhält **Bernd Hornung** den Wanderpokal für seine langjährigen Verdienste um den Wasserballsport.

**Allen Gewinnern unseren herzlichen Glückwunsch!**

Die Wanderpokale werden auf der Jahreshauptversammlung in der Vereinsgaststätte am Donnerstag, den 23. Mai 2019 um 19.00 Uhr überreicht

## Das Trainingslager der Wettkampfgruppe im März 2019

Die Wettkampfgruppe war in der zweiten Woche der Märzferien im Trainingslager in Nordheim. Wir sind insgesamt 45.500 Meter geschwommen, 11.000 Meter gelaufen und haben 7.216 Muskeln gedehnt.

Anfangs waren wir leider nur drei motivierte Schwimmer, doch das war glücklicherweise nicht so langweilig wie gedacht. Wir hatten zwei Trainingseinheiten am Tag und an einigen Tagen Hallentraining oder Lauftraining, was zwar anstrengend war, aber jeden Abend diese erleichternde Erschöpfung mit sich brachte, die die Schwimmer unter euch bestimmt gut kennen.



Als dann schließlich am 4. Tag die anderen dazu kamen, waren wir immer noch eine übersichtliche Anzahl an Kindern. Aber es war trotzdem toll, da die Trainer auf die Technik aller Kinder gut achten konnten und jedem ganz individuell geholfen werden konnte.

Die Stimmung war immer toll, sei es zu fünf im Auto oder zu neun beim Abschlusstraining. In der Zeit in der wir Pause hatten, hingen wir in unseren Zimmern in der Jugendherberge (die übrigens leckeres Essen hatte), hörten Musik oder gingen zum Lidl nebenan und holten uns Süßigkeiten. Wir haben in Nordheim



viele Süßigkeiten gegessen, was auch daran lag, dass uns nach dem Training netterweise häufig ein Eis ausgegeben wurde. Dies war aber nicht so schlimm, schließlich wurde eh alles wieder verbrannt ...

Das Trainingslager an sich war eine tolle Erfahrung, vor allem, weil wir alle bisher noch

in keinem richtigem dabei waren. Also vielen Dank an unsere Trainer **Britta**, **Christina** und **Nicole**, die übrigens insgesamt 27.000 Meter am Beckenrand gelaufen sind, für das Ermöglichen! Es hat sehr viel Spaß gemacht eine Woche nur mit Sport und Freunden zu verbringen.

**Mia**

### Info für die Schwimmsaison 2019

Die Schwimmmeister weisen auf folgendes hin:

Es dürfen keine Kinder in die Schwimmbecken, die nicht schwimmen können (auch nicht mit Schwimmhilfen). Bitte gehen Sie dann in das Nichtschwimmerbecken.

Wir können in diesem Fall keine Haftung für Unfälle übernehmen.

Wir danken Ihnen im Voraus und freuen uns auf eine schöne und sonnige Schwimmsaison.

**Ihre Schwimmmeister**



## Trainingslager in Nordheim vom 10. bis 16.3.2019

Am Samstag, den 10. 3.2019 reisten wir (**Nicole Zimmermann** und **Britta Saphar**) mit einer kleinen aber feinen Gruppe (Alissa, Mia und Edgar) an. Die Ski- und Snowboardfahrer waren entweder noch nicht aus dem Urlaub zurück oder lädiert (**Jana**).

Das hielt uns aber nicht davon ab, voll einzusteigen. Wir erhielten in der Jugendherberge eine Etage unter dem Dach für uns – speziell die Tür im Flur zwischen Betreuerzimmer und den anderen Zimmern erwies sich aus Sicht der Nachteulen als „günstig“.

Die erste Einheit absolvierten wir unter idealen Bedingungen auf der 50m-Bahn. Morgens waren wir die Ersten, die in das Wasser sprangen, Wellenbrecherleine, Wärmebank, wenig Betrieb, Sporthalle direkt nebenan...herrliche Voraussetzungen für eine effektives Trainingslager. Die Halle war zwar fußläufig erreichbar, aber bei den Wetterbedingungen ... Regen morgens, Regen mittags, Regen abends ... nutzen



wir dann oft das Auto. Der Service in der Jugendherberge – alle nassen Sachen wurden von dem Herbergsteam sofort im Trockner wieder gebrauchsfertig gemacht – war spitze! Selbst die Essenzeiten wurden auf uns abgestimmt. So konnten wir uns nur wohlfühlen und unsere elf Trainingseinheiten im Wasser und fünf Landeinheiten voll konzentriert durchführen.

Natürlich wurde auch der obligatorische Studentest geschwommen und mit tollen Ergeb-



nisse und Verbesserungen zum letzten Sommer absolviert. Das musste mit einem Eis belohnt werden.

Wir probierten vieles was im Alltag in Hamburg zu kurz kommt endlich in Ruhe aus und vertieften sowohl Technik wie Erwärmungsgymnastik vor jeder Trainingseinheit.

Am Mittwochmittag musste Nicole wieder nach Hamburg, während Christina sich mit dem 2. Teil des Schwimmer-Teams auf den Weg machte, um den Staffelstab zu übernehmen.

### Trainerwechsel am Mittwoch

Am Mittwoch kamen dann die ‚Nachzügler‘ dazu. **Jana, Lilly** und **Jakob** zur Unterstützung der Wettkampfmansschaft und **Lene, Carlotta** und **David K.** als Vertretung des Wettkampfnachwuchses.



Es wurde turbulenter, lauter und die Ruhe für die drei zu Beginn angereisten Athleten war dahin. Die Zimmer waren schnell bezogen und alle verbrachten gemeinsam einen spaßigen Abend.

Ab Donnerstag wurde dann weiter fleißig trainiert, Technik und Ausdauer im Wasser sowie

### Liebe Leser,

bitte beachten Sie, dass die Vereinszeitung des SV Poseidon Hamburg auch unter [www.poseidon-hamburg.de](http://www.poseidon-hamburg.de) zu finden ist.

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe der Vereinszeitung: 26. August 2019.

Landtraining mit Konditionstraining, Spiel, Dehnungs- und Kräftigungsübungen standen auf dem Programm. Nach dem gemeinsamen Abendessen würde es ein sehr lustiger Abend. Freitag mussten auch die später angereisten-Schwimmer zum Studententest antreten, welchen alle mit Bravour absolvierten. Anschließend gab es ein leckeres Eis für alle, das hatten sie sich verdient!

Vor der Nachmittageinheit ging es noch auf eine kurze Laufstrecke über den Leine-Rhume Radweg, leider durch den Regen, der uns über die ganze Woche begleitete.

Freitagabend wurden noch Filme aus dem Training analysiert und Gespräche über Trainingsziele und Wettkampfvorbereitung geführt.

Samstag verewigten wir uns noch in der ‚Hall of fame‘ der Jugendherberge in Northeim,



direkt neben der eingerahmten Poseidon-Badekappe von vor 13 Jahren!

Sportlich endete das Trainingslager dann am Samstagmorgen mit eher entspannten Einheit und zwei wettkampfähnlichen Tests.

Es war für die Trainingslagerneulinge sicher eine sehr anstrengende aber tolle Woche und wir kommen wieder, keine Frage!

**Christina und Britta**



# Poseidon-Stuben

Gepflegte Gastlichkeit für alle Gelegenheiten  
– mit Clubraum –

**NEUE BEWIRTUNG!**



Olloweg 51 – 22527 Hamburg – Telefon 040-570 45 51  
Pächterin: Frau Leyla Güner



Ihr Spezialist für Handwerk & Industrie

**Hamburgs größter Werkzeugladen**  
**Persönlich, familiär, besonders**

Kronsaalsweg 82 - 84  
22525 Hamburg-Stellingen  
Tel. 040 - 54 72 19 0  
Fax 040 - 54 72 19 80

Öffnungszeiten  
Mo. - Do. 7.00 - 18.00 Uhr  
Fr. 7.00 - 17.00 Uhr  
Sa. 8.00 - 14.00 Uhr

A close-up photograph of a swimmer in a blue cap and goggles, splashing in the water. The swimmer's mouth is open, and water droplets are visible around their face. The background is a clear blue water.

arena®

WATER INSTINCT ITALY

**MWS**Sport  
THOMAS SCHLÜNZ

**MWSSport** · Kleiner Schäferkamp 21 · 20357 Hamburg  
Telefon 040-53 93 39 55 · Fax 040-53 93 39 56  
Mobil 0172-511 58 32 · E-Mail [t.schluenz@mws-sport.de](mailto:t.schluenz@mws-sport.de)