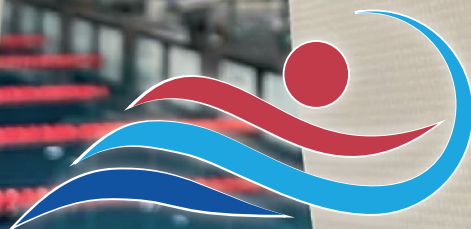


SG Bochum-Ost Swim News

Schwimmgemeinschaft
Bochum-Ost



**Schwimmgemeinschaft
Bochum-Ost**

Ausgabe 03 - Dezember 2024

Inhalt

Vorwort des Vorsitzenden	3
Sportequipment für Jung und Alt	4
Schwimmenlernen im Bochumer Osten	5
Vereinskleidung im Onlineshop	7
Mitglied werden	8
Kampfrichter bei der SG Bochum-Ost	9
REWE – Scheine für Vereine	10
Ausflüge 2024	11
Eislaufen Bochum im Januar	11
Klettern bei der Aktion „Hoch hinaus!“ Bochum im Februar	12
Klettern im Neoliet Bochum im März	13
Berlin Fahrt im April	14
Superfly Dortmund im April	15
Movie Park Bottrop im Juni	15
Aqua-Climb Selm im September	16
Familienausflug nach Zeeland	16
Ausflugsplanung 2025	18
Stipendium junges Ehrenamt im Sport - Michelle Arndt	19
Stipendium junges Ehrenamt im Sport - Maya Hasan	20
Zeig dein Profil!	21
Ausflug für die Wertschätzung unserer Trainer*innen/Übungsleiter*innen/Helferinnen	23
Förderung für nachhaltige Entwicklung	24
Ehrenamt überrascht	26
Die Jugendwartinnen stellen sich vor	27
Jugendvertretung der SG Bochum-Ost	28
Vorstandsvorstellung: Jugendwartin	30
Vorstandsvorstellung: Öffentlichkeitsarbeit	32
SG Bochum-Ost e.V. – Erfolgreiche erste Veranstaltungen im neuen Vereinsjahr	33
Gesucht: Trainer und Helfer in der Schwimmschule von SG Bochum-Ost e.V.	40
Sportliches Angebot:	41
A-Kader, B-Kader, Nachwuchskader, Aufbaugruppen, Anfängergruppen, Freizeitgruppe, Youngmasters, Masters, Aquafitness Montags, Aquafitness Dienstags, Aquafitness Donnerstags, Gymnastik mit Musik, Rücken Fit, Fitness, BOP, Wasserflöhe, Seepferdchenkurse, Prä-Anfängerkurse	
Termine 2025	56
Langstreckenmeeting 2025	57
Jahreshauptversammlung	58
Trainingslager Osterferien Bad Driburg	60
Trainingslager Sommerferien im Ostbad	61
Pokalschwimmen 2025	62
Trainingslager Herbstferien im Ostbad	63
Vereinsmeisterschaften 2025	64
Trainingsstätten	65
Vorstand	66
Impressum	67

Vorwort des Vorsitzenden

**Liebe Mitglieder,
liebe Schwimmerinnen und Schwimmer,
liebe Eltern,**

unser großer Schwimmverein SG Bochum-Ost wächst immer weiter zusammen. Die allermeisten Kinder und Jugendlichen wissen schon gar nicht mehr, dass der Verein erst 2022 aus zwei Traditionsvereinen entstanden ist. Der Blick geht in die Zukunft und das ist gut so. Vielen Dank an die Übungsleiterinnen und Übungsleiter, die alles dafür tun, unseren Verein weiter „mit Leben zu erfüllen“.



Alle Informationen zu unseren sportlichen Aktivitäten, zur aktuellen Situation in den Lehrschwimmbecken, zur „Förderung des jungen Ehrenamtes“, das in unserem Verein einen hohen Stellenwert hat, zu unseren Wettkämpfen, zu unserem außersportlichen Programm und vieles mehr haben wir wieder in dieser wunderbaren Vereinszeitung zusammengestellt. Darin finden sich zudem wichtige Informationen und Hinweise, u.a. zu den Ansprechpartnern im Verein.

Vielen Dank an alle, die an der Erstellung der Vereinszeitung mitgewirkt oder die Herstellung durch eine Werbeanzeige unterstützt haben. Daneben finden Sie natürlich weiterhin alle wichtigen Informationen unter www.sg-bochum-ost.de. Dort wird das Heft auch in pdf-Form hinterlegt.

Ich hoffe, dass wir 2025 ein friedlicheres Jahr erleben als 2024. Es fällt schwer, bei all dem Krieg, Elend und den berechtigten Zukunftssorgen den Optimismus zu bewahren. Sport kann einen wichtigen Beitrag dazu leisten.

Ihnen und uns allen wünsche ich für 2025 von Herzen alles Gute, vor allen anderen Dingen Gesundheit!

Im Namen des Vorstands

Matthias Loose
Vorsitzender SG Bochum-Ost

Sportequipment für Jung und Alt

<https://www.heimathelden-brauchen-moeglichmacher.de/project/sportequipment-fuer-jung-und-alt/>



Unser Schwimmverein beteiligt sich an der Spendenaktion der Volksbank Bochum-Witten „Heimathelden brauchen Möglichmacher“.

Wir möchten unsere Übungsleiterinnen und Übungsleiter sowie angehende Kampfrichterinnen und Kampfrichter mit neuen **Stoppuhren** ausstatten. Für unsere Wettkämpfe brauchen wir dringend eine neue **Soundanlage**, um in der Schwimmhalle verstanden zu werden.



Die Aquafitnesskurse würden sich über **Aquadiscs** und **Aqua-Handschuhe** und die Fitnesskurse „an Land“ über neue **Balance-Pads** freuen.

Das aktuelle Projekt läuft bis zum 31. Januar 2025! Jeder € zählt!

Bitte werden Sie „Möglichmacher“ und unterstützen unsere ehrenamtlichen „Heimathelden“.

Schwimmenlernen im Bochumer Osten

Schwimmen gehört zum Leben wie Laufen und Fahrradfahren. Nichtschwimmer sind von vielem ausgeschlossen. Urlaub am Strand oder im Hotel mit Pool gestaltet sich schwierig, Klassen- oder Familienausflüge ins Freizeitbad sind fast unmöglich. Offene Gewässer – selbst für geübte Schwimmer mitunter schwierig zu meistern – können für Nichtschwimmer zur tödlichen Gefahr werden. Schwimmenlernen ist daher weit mehr als ein Freizeitvergnügen.

Früher nahmen ältere Geschwister oder Eltern die jüngeren Kinder einfach mit ins Schwimmbad oder an die Ruhr und zeigten ihnen, wie man sich „über Wasser hält“ und zumindest nicht ertrinkt. Seit den 1950er und 1960er Jahren lernt man Schwimmen üblicherweise beim Schwimmmeister, im Schwimmverein oder bei der DLRG. Wenn man eingeschult wurde, konnte man in der Regel schwimmen, ohne gleich unterzugehen. Früher nannte man das „Freischwimmer“, heute „Seepferdchen“. Früher wie heute werden die Abzeichen auf Badeanzüge und Badehosen genäht und stolz im Schwimmbad getragen.

In Bochum-Langendreer und in Werne gab es – die Älteren werden sich erinnern – einst vier Schul-Lehrschwimmbecken, nämlich in der Lessingschule, in der früheren Stiftschule, in der „Blauen Schule“ auf der Wilhelmshöhe und in der Willy-Brandt-Schule in Werne. Der Schwimmunterricht war fest in den Lehrplan integriert. Man musste nicht mit großem Aufwand als Klassenverbund mit dem Bus in ein Schwimmbad und danach wieder zurückgefahren werden, sondern ging direkt vom Mathematik- oder Sachkundeunterricht zum Schwimmen und danach zur Deutschstunde oder zum Kunstunterricht.

Aktuell gibt es Bochum-Langendreer und Werne kein (!) Lehrschwimmbecken mehr. Als erstes Lehrschwimmbecken schloss das Becken in der Lessingschule. Danach schlossen zunächst das Lehrschwimmbecken der früheren Stiftschule und anschließend das Lehrschwimmbecken der „Blaue Schule“. Das letzte verbliebene Lehrschwimmbecken im Bochumer Osten in der Willy-Brandt-Schule ist seit Ende letzten Jahres wegen Renovierung geschlossen und bleibt voraussichtlich noch bis nach den Sommerferien 2025 geschlossen. Positiv ist natürlich, dass man es überhaupt wieder in Stand setzt. Tatsächlich steht den Kindern im Bochumer Osten derzeit aber kein Lehrschwimmbecken zur Verfügung. Die Schulkinder wurden und werden nunmehr seit vielen Jahren zum Schwimmen ins „Ostbad“ gefahren. Für Anfahrt und Rückfahrt geht viel Zeit verloren, die – wen wundert es – natürlich am Schwimmunterricht selbst eingespart wird. Für unsichere Schwimmerinnen und Schwimmer aus den Grundschulen und den ersten Klassen der weiterführenden Schulen ist das wunderschöne „Ostbad“ sicher nicht geeignet, besser und sicherer schwimmen zu lernen.

Noch schwierig gestaltet sich das Anfängerschwimmen in den Schwimmverei-

nen. Vor zwei Jahren haben sich die beiden großen Schwimmvereine des Bochumer Ostens, Waspo Langendreer-Werne und SV Langendreer 04 Schwimmen, zu einem neuen, großen Schwimmverein, der Schwimmgemeinschaft Bochum-Ost, zusammengeschlossen. Grund dafür war u.a. eine bessere Koordination des Übungsbetriebs bei immer weniger Wasserzeiten und eine bessere Organisation des Anfängerschwimmens bei immer weniger Übungsstunden in den Lehrschwimmbecken. Der Andrang auf die Kurse ist immens. Im Zeitpunkt des



Zusammenschlusses hatten beide Vereine – auch coronabedingt – jeweils mehr als 100 Kinder auf ihren Wartelisten. Heute sind es zusammen noch über 180 Kinder (!). Pro Jahr machen 60 bis 70 Kinder das „Seepferdchen“. Die Situation ist also immens angespannt. Aktuell bieten wir Ausweichkurse in anderen Bochumer Schwimmbädern und Lehrschwimmbecken an, in denen uns zu Randzeiten, z.B. am Wochenende, begrenzt Wasser zur Verfügung steht. Für unsere Übungsleiterinnen und Übungsleiter aber vor allem für die Eltern der kleinen Schwimmerinnen und Schwimmer ist das eine enorme zeitliche, organisatorische und nicht zuletzt finanzielle Belastung.

Es bleibt zu hoffen, dass auf politischer Ebene endlich erkannt wird, dass Schwimmenlernen ein unverzichtbarer Bestandteil sozialer Teilhabe ist. Jedem Kind sollte unabhängig von der finanziellen Situation der Familie möglich sein, schwimmen zu lernen. Dafür müssen endlich die nötigen Rahmenbedingungen geschaffen werden. In allen Stadtteilen sollten ausreichend Lehrschwimmbecken zur Verfügung stehen. Die eigentliche „Arbeit“, nämlich den Kindern das Schwimmen und die Freude daran beizubringen, leisten die vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer in den Schwimmvereinen und DLRG-Ortsgruppen. Es darf nicht sein, dass künftige Generationen immer häufiger nicht schwimmen können, nur weil ihnen der Zugang zu Schwimmkursen mangels geeigneter Schwimmbecken verwehrt blieb. Es liegt in der Verantwortung der Politik, dies zu verhindern.

Beitrag: Matthias Loose

Vereinskleidung im Onlineshop



https://www.swim-total.de/shop/produkt-kategorie/bekleidung/bekleidung_sgbochum-ost/



2018123BO Individueller Namensaufdruck SG Bochum-Ost -
Bekleidung, SG Bochum-Ost
2,00 € inkl. MwSt.



BCTU020BO Baumwoll T-Shirt
Vereinskleidung SG Bochum-Ost white-red
Bekleidung, SG Bochum-Ost
19,00 €–21,00 € inkl. MwSt.



BCTU03TBO Baumwoll T-Shirt
Vereinskleidung SG Bochum-Ost navy
Bekleidung, SG Bochum-Ost
15,00 €–16,50 € inkl. MwSt.



BY002BO Jersey Beanie Vereinskleidung SG Bochum-Ost navy
Bekleidung, SG Bochum-Ost
11,00 € inkl. MwSt.



JH072BO Jogginghose Vereinskleidung SG Bochum-Ost navy
Bekleidung, SG Bochum-Ost
22,00 €–24,50 € inkl. MwSt.



PA16TBO Bermuda Vereinskleidung SG Bochum-Ost navy
Bekleidung, SG Bochum-Ost
19,00 €–21,00 € inkl. MwSt.



SF598BO Short Damen Vereinskleidung SG Bochum-Ost navy-white
Bekleidung, SG Bochum-Ost
14,50 €–16,50 € inkl. MwSt.



Z2058BO Hooded Sweat Vereinskleidung SG Bochum-Ost red
Bekleidung, SG Bochum-Ost
30,50 €–35,50 € inkl. MwSt.



Z2068BO Hooded Jacket Vereinskleidung SG Bochum-Ost white
Bekleidung, SG Bochum-Ost
29,00 €–44,00 € inkl. MwSt.

Mitglied werden

Nach den Wassergewöhnungs- und Seepferdchenkursen, die üblicherweise in Kursform auch für Nichtmitglieder stattfinden, bieten wir eine Reihe sportlicher Angebote für Vereinsmitglieder an.

Wenn Sie sich für ein Angebot interessieren, nehmen Sie gerne Kontakt zu den genannten Ansprechpartnerinnen oder Ansprechpartnern auf. Sie haben in der Regel sofort die Möglichkeit an mehreren Probestunden teilzunehmen.

Haben Sie Gefallen gefunden? Die Anmeldung erfolgt ganz einfach online!

Gehen sie zunächst auf unsere Homepage: www.sg-bochum-ost.de

Dort finden Sie unter „**Informationen**“ den Button „**Mitgliedschaft & Beitritt**“

Hier könne Sie nun das Anmeldeformular ausfüllen. Sie erhalten eine Bestätigung per E-Mail. Wir freuen uns, wenn Sie das online Formular nutzen, denn dies erleichtert unseren ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern die Verwaltungsarbeit und beschleunigt das Verfahren.

<https://sg-bochum-ost.de/informationen/mitgliedschaft-beitritt>



Kampfrichter bei der SG Bochum-Ost

Wettkämpfe funktionieren nur, wenn es auch Leute gibt, die die Zeiten stoppen und darauf achten, dass sich alle an die Regeln halten: die Kampfrichter.

Alle Vereine, die mitmachen, müssen Kampfrichter mit zu den Wettkämpfen bringen, damit es genug gibt. Wenn es zu wenig gibt, können Wettkämpfe nicht stattfinden.

Im Verein haben wir aktuell nur zwei Elternteile, die uns als Kampfrichter bei den Wettkämpfen begleiten. Dadurch gehen wir oft ohne Kampfrichter zu Wettkämpfen und müssen Strafen bezahlen. Manchmal müssen auch Trainer*innen als Kampfrichter einspringen, wodurch die Kinder dann keine Betreuenden mehr auf dem Wettkampf haben.

Wir brauchen dringend mehr Elternteile oder andere Vereinsmitglieder, die als Kampfrichter zu Wettkämpfen mitkommen. Je mehr sich melden, desto seltener müssten die einzelnen Personen dann zum Einsatz kommen.

Wer? Elternteile, Vereinsmitglieder über 14

Wann? Ausbildung für die Lizenz an einem Samstag oder Sonntag (Kosten übernimmt der Verein); danach Begleitung zu 1-2 Wettkämpfen im Halbjahr.

Was? Zeit stoppen; beurteilen, dass Regeln fürs Wettkampfschwimmen eingehalten werden

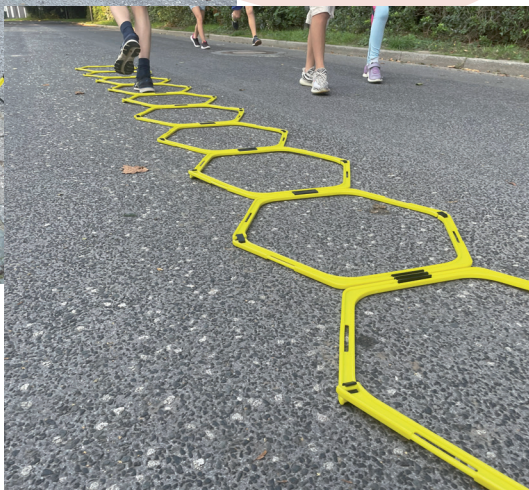
Bitte meldet euch bei Coraly (coraly.wollstein@sg-bochum-ost.de), wenn ihr weitere Fragen habt und wenn ihr als Kampfrichter aushelfen könnt. Das würde uns sehr helfen!

Beitrag: Coraly Wollstein

REWE – Scheine für Vereine

Die Schwimmgemeinschaft Bochum-Ost e.V. hat in diesem Jahr erfolgreich an der Aktion „Scheine für Vereine“ teilgenommen. Dank euch haben wir insgesamt **1540 Scheine** bekommen. **Vielen Dank!** Davon haben wir tolle neue Sportgeräte für das Athletiktraining bestellt. Diese wurden bereits fleißig von allen Mannschaften benutzt.

Beitrag: Tim Niederhagemann



Ausflüge 2024

Die Gemeinschaft und Zusammengehörigkeit innerhalb unseres Vereins liegt uns sehr am Herzen. Auch in diesem Jahr haben wir ein vielfältiges Angebot an Aktivitäten angeboten, die neben dem Trainingsbetrieb stattgefunden haben. Dabei haben wir mannschaftsbezogene sowie mannschaftsübergreifende Ausflüge organisiert.

Eislaufen Bochum im Januar

Direkt zum Start des neuen Jahres sind wir heute mit allen Wettkampfmannschaften Eislaufen gegangen. In der Jahrhunderthalle Bochum sind wir bei Musik und Lichtern viele Runden gefahren. Es war schön, dass sowohl unsere Jüngsten als auch unsere erfahrenen Spitzenschwimmer*innen dabei waren. Während einer kleinen Pause haben wir uns dann mit Essen und Trinken gestärkt, bevor es dann noch mal mit frischem Eis weiterging. Es hat echt Spaß gemacht und war ein super Angebot für die Kids, die in den Winterferien nicht in den Urlaub gefahren sind.

Beitrag: Michelle Arndt



Klettern bei der Aktion „Hoch hinaus!“ Bochum im Februar

Am 24.02. haben wir an der Aktion „Hoch hinaus“ teilgenommen. Dabei sind wir knapp zwei Stunden in einem mobilen Hochseilgarten geklettert. Dazu konnten wir auf besonderen Trampolinen springen. Die Kids waren zu jedem Zeitpunkt gesichert und konnten sich frei bewegen. Wir wurden mit Essen und Trinken versorgt und konnten zwischendurch Spiele spielen. Danke an die Stadtwerke Bochum und den Stadtsporthund Bochum für diese tolle Möglichkeit und die Organisation!

Beitrag: Michelle Arndt



Klettern im Neoliet Bochum im März

Unser Nachwuchskader hat im März einen Ausflug ins Neoliet Bochum gemacht. Wir sind gesichert an verschiedenen Kletterwänden hochgeklettert. Dabei haben wir unterschiedliche Schwierigkeitsstufen ausprobiert und die Zeit verging wie im Flug. Wir hatten einen schönen Tag und eine Menge Spaß!

Beitrag: Michelle Arndt



Berlin Fahrt im April

In der Woche vom 02.04. bis 04.04.2024 waren unsere Ältesten zusammen mit Trainerin Franci in der deutschen Hauptstadt.

Am ersten Tag hieß es erstmal SightSeeing nach der lustigen Bahnfahrt. Zu Fuß erkundeten unsere Schwimmer*innen alle möglichen Sehenswürdigkeiten, die Berlin zu bieten hatte. Der Tag wurde mit einem leckeren Burger und mehreren Partien Werwolf beendet. Tag 2 begann mit einer Besichtigung der letzten Teile von der Berliner Mauer. Als Schwimmer*innen gehört sich auch ein Besuch in ein Schwimmbad, weshalb die Gruppe sich auf den Weg zum Olympia Becken gemacht hatte. Nach 2 Stunden voller Staffeln wurde in L'Osteria zu Abend gegessen.

Schließlich hieß es am Tag der Abreise nochmal groß Shoppen gehen. Im KaDeWe und in der Umgebung konnten unsere Schwimmer*innen von Klamotten bis Bücher alles ergattern.

Dieser kleiner Ausflug war ein voller Erfolg und wird in Zukunft höchstwahrscheinlich wiederholt. Ein großes Dankeschön an Franci für diesen tollen Trip in unsere Hauptstadt!

Beitrag: Michelle Arndt



Superfly Dortmund im April

Nach dem anstrengenden Trainingslager in den Osterferien gab es zur Abwechslung im April einen Ausflug in die Trampolinhalle zum Superfly Dortmund. Mit dem B-Kader, Geschwisterkindern und einem kleinen Teil der Nachwuchsmannschaft im Gepäck ging es mit viel Energie auf die Sprungflächen. Zwei Stunden lang wurde so hoch gesprungen und so weit geflogen wie möglich. Ob auf dem anspruchsvollen Kletterparcour, dem Trampolinparcour mit Zeitmessung oder spannenden Duellen auf dem Balken, überall gab es Möglichkeiten sich auszutoben und die Mannschaft ein Stück weit näher zusammenzubringen.

Beitrag: Michelle Arndt



Movie Park Bottrop im Juni

Im Juni sind wir mit dem A-Kader, B-Kader sowie den Youngmasters in den Movie Park gefahren. Wir hatten einen tollen Tag mit vielen Achterbahnen und Attraktionen!

Beitrag: Michelle Arndt



Aqua-Climb Selm im September

Am 08.09. haben wir einen Ausflug zum Aqua Climb in Selm gemacht. In Deutschlands größter Kletteranlage über Wasser gab es verschiedene Kletterelemente mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Nach dem Klettern haben wir uns im Strandcafé gestärkt und sind dann wieder in unseren Fahrgemeinschaften nach Hause gefahren. Das Wetter hat auch super mitgespielt. Es war ein toller Tag und insgesamt ein sehr aktives und schönes Wochenende!

Beitrag: Michelle Arndt



Familienausflug nach Zeeland

Start morgens um sieben am Ostbad.

Fa. WILDE hatte uns einen tollen Bus und netten Chauffeur geschickt. Voller Freude und mit reichlich Proviant ging es einen Tag an die schöne Nordseeküste nach Domburg.

Mit frischer Meeresluft und tollen Spaziergängen am kilometerlangen Sandstrand, teils zwischen Bunen und Steinen und Muscheln. Und immer zwischendrin Begegnungen und lockere Schwätzchen mit anderen Vereinsmitgliedern

Und natürlich Kibbeling- hmmm... und Wellenrauschen, oder irgendwo geschützt ein kleines Weilchen den Weitblick genießen oder einfach nur träumen.

Die Rückfahrt startete pünktlich um 17 Uhr. Schnell noch ein Erinnerungsfoto mit Bus und dann entspannt die Rückfahrt im Bus mit reichlich leeren Plätzen genießen.

Leider kamen relativ kurzfristig, teils erst einige Stunde vor der Abfahrt, etliche Absagen. So haben wir uns überlegt, die Vereinsausflüge anders, kostengünstiger zu gestalten.

Auf ein neues Ausflugsziel, irgendwo etwas näher.

Beitrag: Anette Kühl



Ausflugsplanung 2025

Die aufgeführte Ausflugsplanung ist unverbindlich. Es kann sein, dass Ausflüge in der Form nicht stattfinden werden. Genauso kann es gut sein, dass Ausflüge und Fahrten organisiert werden, die jetzt nicht auf der Liste aufgeführt sind. Ihr erhaltet früh genug alle Informationen und Anmeldeinformationen, um an den Ausflügen teilnehmen zu können. Das Jugendteam versucht, sich an euren Interessen und Wünschen zu orientieren. Wenn ihr Ideen oder Wünsche für Ausflüge und Fahrten habt, wendet euch gerne an eure Jugendwartinnen. Wir versuchen so gut es geht, auf eure Wünsche einzugehen!

Januar	Eislaufen (alle Kader und Freizeitsport)
Februar	Spielfabrik (Nachwuchskader)
März	Karnevalsfeier (alle Kinder bis 12 Jahre)
Mai	Bowling (B-Kader)
Juni	Wasserski (A-Kader, Youngmasters)
September	Trampolinhalle (alle Kader und Freizeitsport)
Oktober	Herbstfreizeit (alle Kinder bis 12 Jahre)

Bei Fragen oder Anmerkungen wendet euch gerne an
michelle.arndt@sg-bochum-ost.de

Stipendium junges Ehrenamt im Sport

Michelle Arndt

Ich bin eine der 33 jungen Menschen in ganz NRW, die für das Stipendium für junges Ehrenamt im Sport 2024 ausgewählt wurde. Mein Förderjahr neigt sich dem Ende.

Mit Rückblick auf das vergangene Jahr kann ich sagen, dass ich sehr dankbar bin, dass mein Engagement in dieser Form anerkannt wurde. Das Stipendium bietet viele Möglichkeiten zur Weiterentwicklung. Es hat mich motiviert, mich noch mehr für den Verein und besonders für die Jugend einzusetzen. Ich habe im vergangenen Jahr an Treffen mit weiteren Stipendiaten aus unterschiedlichsten Sportarten teilgenommen, bei denen ich mich mit diesen über verschiedenste Themen austauschen konnte. Ich habe kollegiale Beratungen durchgeführt und hatte jederzeit einen Ansprechpartner der Sportjugend NRW, welche mich bezüglich Fragen oder Schwierigkeiten unterstützt haben.

Meine Zielsetzung für das Jahr 2024, welche ich beim Auftakttreffen Anfang des Jahres formuliert habe, bestand aus drei großen Punkten: Zum einen wollte ich einen motivierten und engagierten Jugendvorstand aufbauen, welchem ich erfolgreich nachgegangen bin. Dieses macht mich sehr stolz, denn unsere Jugend stellt die Zukunft unseres Vereins dar! Zudem wollte ich ein Angebot an Ausflügen und Aktionen für die Jugend bereitstellen. Letztlich habe ich mir vorgenommen, Fördermöglichkeiten nachgehen, die dem Verein und besonders der Jugend zu Gute kommen.

Ich kann auf jeden Fall sagen, dass ich meine Zielsetzung erreicht habe und jetzt stark motiviert bin an diesen Punkten festzuhalten. Ich habe viel gelernt. Ich freue mich für jede weitere Person, die das Stipendium in Zukunft erhalten darf, da dieses wirklich eine tolle Möglichkeit zur Weiterentwicklung des Ehrenamts darstellt.



Copyright LSB NRW / Andrea Bowinkelmann

Stipendium junges Ehrenamt im Sport

Maya Hasan

Ich freue mich sehr, dass mein ehrenamtliches Engagement im Schwimmsport mit einem Stipendium anerkannt wurde. Diese Auszeichnung sehe ich als Ansporn, mich weiterhin für die Förderung unserer jungen Athletinnen und Athleten im Verein einzusetzen und meine Arbeit mit Verantwortung und Verlässlichkeit fortzuführen.

Als Trainerin des B-Kaders arbeite ich mit Kindern und Jugendlichen im Alter von 10 bis 14 Jahren, die das Schwimmen auf Wettkampfniveau trainieren möchten. In dieser Altersgruppe geht es nicht nur darum, die technischen Grundlagen des Schwimmens zu vermitteln, sondern auch um die Förderung von Disziplin, Teamgeist und Durchhaltevermögen – Werte, die im Wettkampfsport wichtig sind. Viele Kinder stehen noch am Anfang ihrer Wettkampfkariere und brauchen Anleitung und Motivation, um diesen Schritt erfolgreich zu meistern. Mein Ziel ist es, ihnen eine solide sportliche Basis zu geben und gleichzeitig eine angenehme und motivierende Trainingsatmosphäre zu schaffen, in der sie sich sicher und unterstützt fühlen.

Ein weiterer Teil meines Engagements besteht in der Organisation von Freizeitaktivitäten außerhalb des Schwimmbeckens. Diese Aktivitäten dienen dazu, den Zusammenhalt der Gruppe zu stärken und den Kindern eine Abwechslung zum intensiven Training zu bieten. Solche Ausflüge – beispielsweise in eine Kletterhalle oder eine Trampolinhalle – ermöglichen es den Kindern, in einem ungezwungenen Umfeld gemeinsam aktiv zu sein und sich besser kennenzulernen. Derartige Erlebnisse fördern das Vertrauen innerhalb der Gruppe und schaffen eine Grundlage für eine gute Zusammenarbeit im Training. Die Kinder lernen, dass Sport auch abseits des Wettkampfes Spaß macht und dass sie als Team zusammenwachsen können.

Zusätzlich zu meiner Trainerarbeit bin ich in der Jugendarbeit des Vereins aktiv. Hier geht es mir vor allem darum, die Kinder in ihrer persönlichen Entwicklung zu begleiten und ihnen Werte wie Respekt und Verantwortungsbewusstsein zu vermitteln. Der Vereinssport bietet für viele Kinder eine wichtige Möglichkeit, soziale Kompetenzen zu entwickeln und ein Gefühl für Gemeinschaft zu erleben. Mir ist es wichtig, die Kinder in diesem Prozess zu unterstützen und ihnen ein positives Umfeld zu bieten, in dem sie Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten entwickeln können.

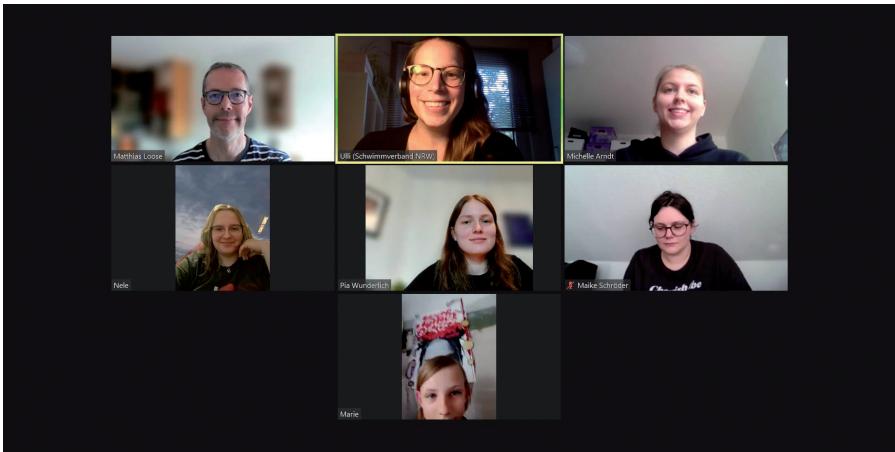
Das Stipendium bestätigt den Wert dieser Arbeit und ist eine Anerkennung für das Ehrenamt im Nachwuchssport. Es zeigt, wie wichtig es ist, junge Menschen zu fördern und ihnen die Möglichkeit zu geben, sich sportlich und persönlich weiterzuentwickeln. Mein Dank gilt dem Verein und allen, die meine Arbeit un-

terstützen und zum Zusammenhalt in unserer Gemeinschaft beitragen. Ich freue mich darauf, weiterhin die Kinder und Jugendlichen im Verein auf ihrem Weg zu begleiten und dabei meinen Teil zu einem lebendigen Vereinsleben beizutragen.

Zeig dein Profil!

Am 26.05.24 haben wir an dem Projekt „Zeig dein Profil“ des Schwimmverbandes NRW teilgenommen. Wir haben unsere Profilierung online via Zoom durchgeführt. Damit trotzdem ein Plakat entstehen konnte, wurde die digitale Version von „Zeig dein Profil“ der Sportjugend NRW genutzt. Bei der Profilierung hat sich herausgestellt, dass und besonders wichtig die teamübergreifenden Ausflüge, die regelmäßigen Übungsleiter*innen- und Trainer*innentreffen, sowie das bestehende J-Team, zu dem auch der Jugendvorstand gehört, sind. Die gelben Weiterentwicklungsbausteine, die wir als erstes angehen wollen, sind der Aufbau eines umfassenden Feedbacksystems, die Umsetzung des Jugendschutzgesetzes im Verein, sowie die Suche nach einem geeigneten Vereinsheim inkl. Küche. Wir haben die Möglichkeit bekommen, direkt im Anschluss an die Profilierung ein „Vereinsentwicklungsprojekt“ zu planen, für das uns 500,-€ Förderung zur Verfügung steht. Wir haben uns für einen Ausflug mit allen Übungsleiter*innen und Helfer*innen entschieden, um unsere Wertschätzung zum Ausdruck zu bringen und mit ihnen die Idee eines umfassenden Feedbacksystems zu besprechen. Vielen Dank an den Schwimmverband NRW und an Ulrike sowie an die Sportjugend NRW für diese tolle Möglichkeit!

Beitrag: Michelle Arndt



PROFIL gezeigt!
KINDER- & JUGENDARBEIT IM SPORTVEREIN
MIT DER SPORTJUGEND NOTFALLTS-WESTFALEN

100

Ausflug für die Wertschätzung unserer Trainer*innen/ Übungsleiter*innen/Helferinnen

Den Ausflug haben wir am 28.09. durchgeführt. Erst sind wir mit allen Ehrenamtlichen, die an dem Tag dabei waren, Schwarzlicht Minigolf spielen gegangen. Danach haben wir alle zum Essen eingeladen. Dadurch, dass wir so eine großzügige Förderung erhalten haben, konnte sich jeder richtig was gönnen - inklusive Getränke und Nachtisch!

Beim Essen haben wir ein umfassendes Feedbacksystem besprochen, dabei sind viele tolle Ideen zustande gekommen, die in Zukunft umgesetzt werden sollen.

Beitrag: MichelleArndt



Förderung für nachhaltige Entwicklung

Dieses Jahr haben die Sportjugend im Stadtsportbund Bochum gemeinsam mit der Sparda Bank Bochum ein gemeinsames Projekt ins Leben gerufen, das Bochumer Sportvereinen die Möglichkeit bot, nachhaltige Projekte in ihren Vereinen zu realisieren. Ziel dieser Initiative war es, gemeinsam für eine grünere Zukunft einzutreten. Wir haben uns für das Projekt beworben und wurden ausgewählt. Diesbezüglich besteht unser Teil zur Nachhaltigkeit darin, dass wir auf unseren selbst ausgerichteten Schwimmwettkämpfen Mehrweggeschirr verwenden. Bei der feierlichen Übergabe am 07.06.24 haben wir das Preisgeld in Höhe von 750€ in Empfang genommen. Die Veranstaltung fand im Beisein von Jens Willmes, Filialleiter der Sparda Bank Bochum, sowie den Vorstandsmitgliedern der Sportjugend im Stadtsportbund Bochum – Pamela Ziesche, Manfred Thiemann, Sebastian Guth, Britta Kuprat und Heiko Schneider – statt, die die Schecks persönlich überreichten. Vielen Dank an alle Beteiligten für die Gastfreundschaft und für diese tolle Möglichkeit! Die Initiative hat bei uns nachhaltig gewirkt. Wir möchten uns diesbezüglich weiterentwickeln und Maßnahmen ergreifen, die unserer Umwelt zugutekommen!

Beitrag: Michelle Arndt



Paracelsus Apotheke? Kenn ich. E-Rezept? Scan ich.

E-Rezepte kannst du jetzt mit der gesund.de App digital bei deiner **Paracelsus Apotheke** einlösen.

 **PARACELSUS
APOTHEKE**
im Carré

Alte Bahnhofstr. 123b | 44892 Bochum
Tel. 02 34 - 28 61 18 | Fax 02 34 - 29 67 16



gesund.de

Dein E-Rezept in deiner Apotheke.

App kostenlos herunterladen!



 **JETZT BEI
Google Play**

 **Laden im
App Store**

Ehrenamt überrascht

Der Landessportbund NRW verteilte in diesem Jahr Überraschungspakete an engagierte Ehrenamtliche, die von ihrem Verein nominiert werden. Wir freuen uns sehr, dass wir jeweils ein Überraschungspaket an unsere Trainerin des Nachwuchskaders Pia sowie an unsere sportliche Leitung des Lehrschwimmbeckens Gaby übergeben durften. Diese Aktion ist eine tolle Wertschätzung!

Beitrag: Michelle Arndt



Die Jugendwartinnen stellen sich vor

Wir sind Michelle und Maya. Zusammen sind wir für euch in allen Belangen der Jugend betreffend für euch da. Unser Ziel ist es, dass ihr euch bei uns in der Gemeinschaft der SG Bochum-Ost wohlfühlt.

Damit der Spaß außerhalb des Trainings nicht zu kurz kommt organisieren wir Ausflüge und Freizeiten.

Aber auch bei ernsteren Themen sind wir für euch da. Solltet ihr Fragen, Anregungen oder sogar Probleme haben, dann sind wir die richtigen Ansprechpartnerinnen für euch.

Ihr wollt Verantwortung übernehmen, selbst aktiv werden und das Vereinsleben mitgestalten? Super!

Hierbei begleiten und unterstützen wir euch ebenfalls sehr gerne.

Wir freuen uns über jede helfende Hand und Idee.

Ihr könnt uns erreichen unter:

Michelle: michelle.arndt@sg-bochum-ost.de

Maya: maya.hasan@sg-bochum-ost.de

Natürlich sind wir auch jederzeit beim Training für euch da.

Wir wünschen uns einen offenen Umgang miteinander. Bitte habt keine Scheu und sprecht uns einfach an.

Wir freuen uns auf euch!



Jugendvertretung der SG Bochum-Ost

Da das Thema der Jugendarbeit einen sehr großen und wichtigen Bereich des Vereins darstellt, gibt es neben den beiden Jugendwartinnen einen Jugendvorstand, der die Interessen der Jugend vertreten soll. Die Jugendvorstandsmitglieder dürfen ohne Stimmrecht bei Vorstandssitzungen teilnehmen und stellen das Bindeglied zwischen dem Vereinsvorstand und der Jugend dar. Die Jugendvorstandsmitglieder sind im ständigen Kontakt und Austausch mit den Jugendwartinnen und können ihre Ideen einbringen. Der Jugendvorstand wird immer Anfang des Jahres gewählt und besteht in diesem Jahr aus Nele, Sophia, Katharina, Sarah und Marie.

Alle Mitglieder des Jugendvorstandes sind unserem J-Team beigetreten. Ein J-Team ist ein Zusammenschluss junger Menschen im Verein, die sich beispielsweise für die Jugend engagieren sowie Projekte und Aktionen planen und realisieren. Das J-Team wird von der Sportjugend NRW und dem Schwimmverband NRW unterstützt und gefördert. Wir haben einen Ansprechpartner bei Fragen und Schwierigkeiten und bekommen regelmäßig Informationen zu verschiedenen Anliegen.



Unser J-Team hat an der diesjährigen Juniorteamchallenge der Deutschen Schwimmjugend teilgenommen. Dabei haben wir als Team schwimmbezogene Challenges absolviert, diese mittels Fotos oder Videos festgehalten und diese eingeschickt. Die Challenge hat unsere Kreativität und Teamwork gefördert.



Vorstandsvorstellung: Jugendwartin

Name: Michelle Arndt

Alter: 25

Im Verein seit: 2004

Funktion im Vorstand: Jugendwartin



Aufgabenbereich und Tätigkeiten

Was sind meine Aufgaben im Verein?

Zu meinen Aufgaben gehört alles, was die Jugend betrifft. Ich bin verantwortlich für die Planung und Durchführung von Vereinsaktivitäten, wie beispielsweise Ausflüge und Aktionen. Ich bin Ansprechpartnerin und Vertrauensperson für die Jugend im Verein. Dazu koordiniere ich unseren Jugendvorstand bzw. unser J-Team. Ich stehe jederzeit für Fragen, Anliegen und Feedback zur Verfügung. Bei Vorstandssitzungen bringe ich die Interessen der Jugendlichen aktiv ein und helfe dabei, zukünftige Entwicklungen im Sinne der Jugend zu gestalten.

Neben diesen Aufgaben kümmere ich mich um das Beschaffen von Fördermitteln jeglicher Art. Dazu bin ich momentan zum Teil verantwortlich für die Finanzen, welches Überweisungen und Übungsleitergelder betrifft.

Warum ist diese Aufgabe wichtig?

Diese Aufgabe ist wichtig, da die Jugend die Zukunft des Vereins darstellt. Gemeinsame Aktivitäten fördern Zusammenhalt und Teamgeist, was auch über den Sport hinaus von Bedeutung ist. Die organisierten Ausflüge und Aktionen bereichern das Vereinsleben, schaffen unvergessliche Erlebnisse und stärken das Gemeinschaftsgefühl. Es ist wichtig, dass die Kids einen Ansprechpartner haben, an den sie sich jederzeit bei Problemen oder Schwierigkeiten wenden können. Ein aktiver Jugendvorstand ist sehr wichtig für unseren Verein, da dieser das Bindeglied zwischen Jugend und Vorstand bildet und eine Basis für die nächste Generation schafft. Die Kids lernen Verantwortung zu übernehmen und werden in einem geschützten Rahmen an Jugend- sowie Vorstandsarbeit herangeführt.

Was macht mir an dieser Aufgabe besonders Spaß?

An meiner Aufgabe macht mir besonders der Kontakt mit Jugendlichen große Freude. Es gefällt mir zu sehen, wie viel Spaß die Kids bei Ausflügen und Aktionen haben! Es ist schön zu sehen, wie der Teamgeist und das Zusammengehö-

rigkeitsgefühl wächst. Vor allem schätze ich die Möglichkeit, die Jugendlichen zu unterstützen und für sie da zu sein. Zu wissen, dass ich eine Vertrauensperson für sie bin, gibt mir ein gutes Gefühl. Ebenso arbeite ich super gerne mit unserem Jugendvorstand bzw. J-Team zusammen. Mir macht es große Freude, das Team in die Jugendarbeit einzubeziehen und zu sehen, wie sie Fähigkeiten wie Kreativität und Verantwortung entwickeln und immer aktiver werden.

Unterstützung gesucht!

Die Planung von Ausflügen macht mir an sich große Freude, ist jedoch, wie vieles im Ehrenamt, zeitaufwändig. Aspekte wie Ideenentwicklung und konkrete Abläufe, wie Anreise, Verpflegung oder Zeitplanung müssen gut durchdacht sein, damit die Ausflüge reibungslos ablaufen können. Mir würde es sehr helfen, wenn man mir Ideen, am besten mit weiteren Informationen, für Ausflüge zuschickt, damit ich diese dann einfacher umsetzen kann.

Zudem wäre es super, wenn wir innerhalb des Vorstandes den Posten „Fördermittelbeauftragte*r“ besetzen könnten, da man wirklich einiges beantragen kann, was dem Verein, den Mitgliedern und den ehrenamtlichen Trainern und Übungsleitern zu Gute kommt und diese wertschätzt. Falls ihr da Lust drauf habt, meldet euch gerne!

Wie stelle ich mir eine Zusammenarbeit vor?

Per Mail stehe ich immer gerne zur Verfügung!

Warum sollte man sich im Vorstand engagieren?

Im Vorstand hat man die Möglichkeit, Ideen einzubringen, Entscheidungen zu treffen und die Vereinsarbeit mitzugestalten. Man entwickelt sich persönlich weiter und lernt vieles dazu. Ein Ehrenamt im Vorstand hat eine nachhaltige Wirkung, weil die Grundlage für die Zukunft des Vereins geschaffen wird. Vorstandsarbeit gibt einem viel zurück. Ein wichtiger Grund sich im Vorstand zu engagieren ist, dass wir engagierte Mitglieder brauchen, die Lust haben sich einzubringen, um die vielen Aufgaben aus unterschiedlichsten Bereichen gemeinsam zu stemmen. Je mehr Mitglieder den Vorstand unterstützen, desto besser können wir die Aufgaben verteilen. Sich im Vorstand zu engagieren bedeutet, nicht nur das Vereinsleben zu bereichern, sondern auch Teil von etwas Größerem zu sein und den Verein als wichtigen Ort für alle Mitglieder zu stärken.

Kontaktmöglichkeit für Fragen oder Interesse:

E-Mail: michelle.arndt@sg-bochum-ost.de

Vorstandsvorstellung: Öffentlichkeitsarbeit

Name: Tim Niederhagemann

Alter: 26

Im Verein seit: 2006

Funktion im Vorstand: Öffentlichkeitsarbeit

Aufgabenbereich und Tätigkeiten

Was sind meine Aufgaben im Verein?

Zu meinen Aufgaben zählt die Veröffentlichung von Bildern und Berichten auf unserer Homepage, Instagram und Facebook, die Zusammenstellung der Vereinszeitung und die Veröffentlichung von Artikeln oder Anzeigen in der Zeitung.

Warum ist diese Aufgabe wichtig?

Die Repräsentation des Vereins in Print- und digitalen Medien wird immer wichtiger. Viele Informationen werden über die Sozialen Netzwerke geteilt und gelangen somit schnell an unsere Mitglieder – und die, die es werden wollen.

Was macht mir an dieser Aufgabe besonders Spaß?

Am meisten macht die Zusammenarbeit im Gesamtvorstand Spaß. Es ist schön zu sehen, wie die beiden Vereine seit der Fusion zusammenwachsen und, dass man einen kleinen Teil dazu beitragen kann.

Unterstützung gesucht!

Für alle Aufgaben und Teilaufgaben suche ich immer Unterstützung.

Wie stelle ich mir eine Zusammenarbeit vor?

Jeder kann mitmachen, melde dich einfach unter der untenstehenden E-Mail-Adresse

Warum sollte man sich im Vorstand engagieren?

Weil es Spaß macht im Team zu arbeiten und den Verein voranzubringen

Kontaktmöglichkeit für Fragen oder Interesse:

tim.niederhagemann@gmx.de

SG Bochum-Ost e.V. – Erfolgreiche erste Veranstaltungen im neuen Vereinsjahr

In diesem Jahr hatten wir als neu gegründeter Verein SG Bochum-Ost e.V. die besondere Freude, gleich zwei traditionsreiche Schwimmveranstaltungen auszurichten. Im Januar fand das 17. Langstreckenmeeting im Unibad statt, und im September folgte das 42. Pokalschwimmen in Langendreer. Beide Wettkämpfe wurden mit großem Engagement organisiert und erfolgreich durchgeführt.

Obwohl die maximale Teilnehmerzahl in beiden Fällen noch nicht erreicht wurde, war dies nach einer jahrelangen Pause keine Überraschung. Für unseren Neuanfang sind wir sehr zufrieden mit dem großen Interesse und dem positiven Verlauf der Veranstaltungen.

Unsere Vereinsmitglieder waren stark vertreten und haben bei beiden Wettkämpfen zahlreiche Starts absolviert. Besonders stolz sind wir auf die vielen Medaillen und Pokale, die von unseren Schwimmerinnen und Schwimmern errungen wurden.

Ein besonderer Dank geht an das Team des Unibads, dessen technische Ausstattung einwandfrei funktionierte und uns sehr unterstützt hat. Die positiven Rückmeldungen von Teilnehmern und Zuschauern motivieren uns, diesen Weg fortzusetzen und unsere Veranstaltungen weiter zu etablieren.

Danke an alle Freiwilligen und HelferInnen!

Zum Abschluss möchten wir als Vorstand ein herzliches Dankeschön an alle Helfer und Trainer richten, die uns bei der Durchführung dieser Wettkämpfe unterstützt haben. Ein besonderer Dank geht auch an die Eltern und Freiwilligen, die mit Kuchenspenden und leckeren Nudelsalaten zu einem gelungenen Tag beigetragen haben. Ohne eure Bereitschaft, eure Freizeit für den Verein zu opfern, wäre unser Vereinsbetrieb nicht möglich. Euer Engagement und eure Unterstützung sind das Herzstück unseres Vereins – danke, dass ihr uns auf diesem Weg begleitet!

Michelle und Ingo bei den NRW Mastersmeisterschaften



SPORTLICHE

SCHWIMMSCHULE

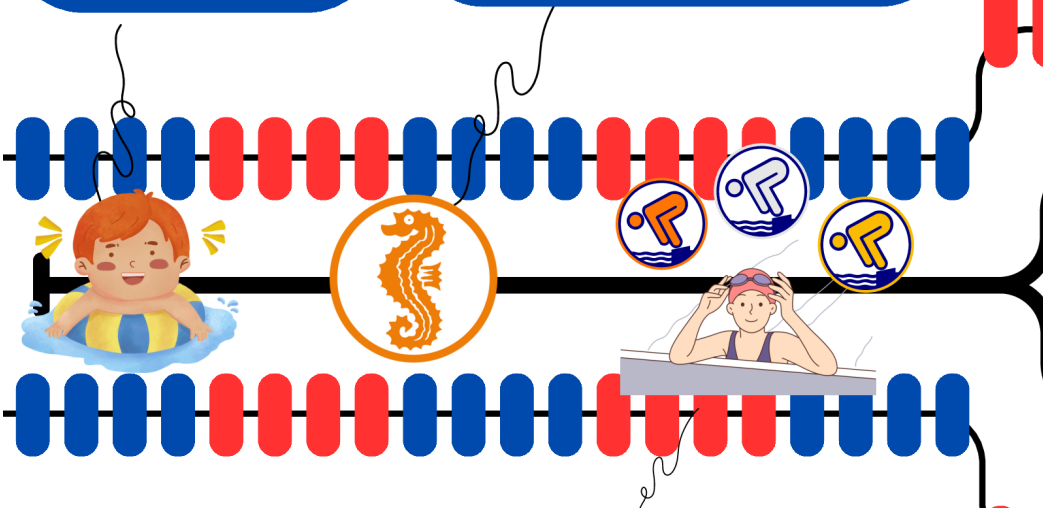
WASSERFLÖHE

- Ab 3 Jahren mit Begleitung
- LSB Willy-Brandt-Gesamtschule
- 75 € pro 10 Einheiten
- martina.dargel@sg-bochum-ost.de

LEHRSCHWIMMEN

- Seepferdchen
- Querenburgerstraße, Rastenerstraße, Ostbad
- 75 € pro 10 Einheiten
- gaby.neumann@sg-bochum-ost.de

FR



FÜR KINDER

ANFÄNGERGRUPPEN

- Prä-Anfänger nach dem Seepferdchen
 - gaby.neumann@sg-bochum-ost.de
- Basisschwimmarten
- Bronze, Silber
- simone.biela@sg-bochum-ost.de

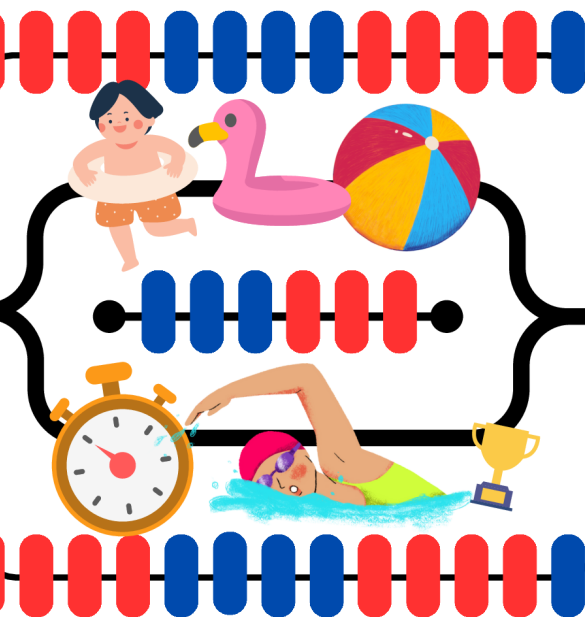
AUFBAUGRUPPEN

- Vertiefung der Technik
- Startsprünge, Tauchphasen
- Gold
- denis.kuleshov@sg-bochum-ost.de

ES ANGEBOT

FREIZEITSPORT KINDER

- Ohne Wettkampfteilnahme
- manuel.blase.daza@sg-bochum-ost.de

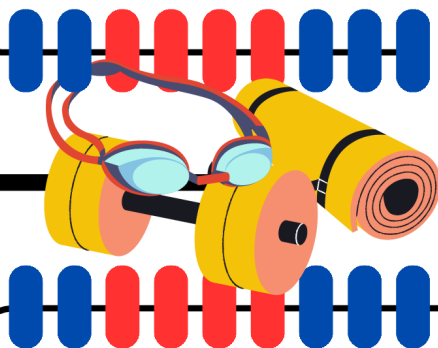


WETTKAMPFSPORT

- **Nachwuchsmannschaft**
 - 3 Einheiten pro Woche
 - pia.wunderlich@sg-bochum-ost.de
- **B-Kader**
 - 5 Einheiten pro Woche
 - maya.hasan@sg-bochum-ost.de
- **A-Kader**
 - 6 Einheiten pro Woche
 - denis.kuleshov@sg-bochum-ost.de

ERWACHSENENSSPORT

- **Gymnastik mit Musik**
 - Turnhalle Neggenborn, Mittwochs
 - Martina Dargel
- **Rücken Fit**
 - Schule am Volkspark, Mittwochs
 - Ilona Biela
- **Fitness**
 - Schule am Volkspark, Mittwochs
 - Ilona Biela
- **BOP**
 - Willy Brandt Gesamtschule, Donnerstags
 - Claudia Boderius



- **Youngmasters**
 - Regelmäßige Wettkampfteilnahme
 - tim.niederhagemann@sg-bochum-ost.de
- **Masters**
 - Optionale Wettkampfteilnahme
 - Oliver Schiemann
- **Aquafitness und Wassergymnastik**
 - Montags: Anette Kühl
 - Dienstags: Martina Dargel
 - Donnerstags: Ilona Biela



Poolparty 2024



SG Ruhr Challenge 2024



DMSJ 2024



DMSJ 2024: Team offene Wertung weiblich



DMSJ 2024: Team offene Wertung männlich

Beitrag: Francesca Schenkel



SEIT 40 JAHREN DAS BESTE PREIS-LEISTUNGSVERHÄLTNIS

Gutscheine erhältlich!

Keine Geschenkidee? Wie wäre
es mit der Anmeldegebühr,
Fahrstunden etc.. Kontaktiert
uns gerne!



@FAHRSCHULE_NOREISCH84



0178 - 7857808



ALTE BAHNHOFSTR. 66
44892 BOCHUM

ÖFFNUNGSZEITEN UND PREISE
WWW.FAHRSCHULE-NOREISCH.DE

Gesucht: Trainer und Helfer in der Schwimmschule von SG Bochum-Ost e.V.

Die Schwimmschule von SG Bochum-Ost e.V. braucht dringend Unterstützung! Für unsere Schwimmkurse am Dienstag, Mittwoch und Sonntag suchen wir engagierte Trainer oder Helfer, die sich gerne im Bereich Schwimmschule ausbilden lassen möchten oder bereits über Erfahrung verfügen und gerne einen Kurs übernehmen würden.

Kindern das Schwimmen beizubringen, ist eine wichtige und verantwortungsvolle Aufgabe, die von großer Bedeutung ist. Gleichzeitig macht es unglaublich viel Spaß, mit den Kleinen zu arbeiten und ihnen die Freude am Schwimmen zu vermitteln. Unser Vereinsleben bietet allen, die sich engagieren, enorme Vorteile und eine bereichernde Gemeinschaft.

Wir bieten selbstverständlich eine Aufwandsentschädigung, die je nach Erfahrungsgrad des Trainers oder Helfers angepasst wird. Euer Engagement und eure Unterstützung sind das Herzstück unserer Arbeit – ohne euch wäre der Vereinsbetrieb nicht möglich! Bitte helft mit, das Ehrenamt zu stärken und unser Schwimmschulangebot weiterzuführen.

Vielen Dank an alle, die bereit sind, uns auf diesem Weg zu unterstützen!

Bitte meldet euch bei: francesca.schenkel@sg-bochum-ost.de oder gaby.neumann@sg-bochum-ost.de

Alle unsere Kurszeiten findet ihr auf den folgenden Seiten

Beitrag: Francesca Schenkel

Sportliches Angebot:

Die Schwimmgemeinschaft Bochum-Ost e.V. bietet jede Menge Sportangebote in den Lehrschwimmbecken, Schwimmbädern und Turhallen an. Auf den folgenden Seiten ist jedes Angebot erfasst und beschrieben. Dort finden Sie auch die Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner für das jeweilige Angebot.

Es können sich im Laufe eines Jahres viele Änderungen ergeben. Die Informationen dieser Ausgabe der Swim News entsprechen etwa dem Stand vom November 2024. Wir informieren Sie so schnell wie möglich über unsere socialmedia Kanäle, unsere Homepage und vor Ort.

Überblick:

A-Kader	42
B-Kader	44
Nachwuchskader	45
Aufbaugruppen.....	46
Anfängergruppen.....	46
Freizeitgruppe	47
Youngmasters.....	48
Masters	49
Aquafitness Montags.....	50
Aquafitness Dienstags.....	51
Aquafitness Donnerstags.....	51
Gymnastik mit Musik	52
Rücken Fit.....	52
Fitness	52
BOP	52
Wasserflöhe	53
Seepferdchenkurse	54
Prä-Anfängerkurse	55

A-Kader

Unsere Spitzensportler! Bis zu fünf Mal wöchentliches Wassertraining und zusätzliches Lauf- Kraft- und Koordinationstraining bieten die Basis für Geschwindigkeiten und Bestzeiten, die für die südwestfälischen oder nordrheinwestfälischen Meisterschaften qualifizieren sollen.

Trainingszeiten:

Montags	Hallenbad Langendreer	19:15 – 21:45
	Schwimmen/ Trockentraining	
	Unibad Querenburg	16:00 – 18:00
	Schwimmen	
Dienstags	Hallenbad Langendreer	18:15 – 20:15
	Schwimmen/ Trockentraining	
Mittwochs	Turnhalle Neggenborn	19:00 – 20:30
	Krafttraining/ Koordination	
Donnerstags	Hallenbad Langendreer	18:15- 20:45
	Schwimmen/ Trockentraining	
Freitags	Hallenbad Langendreer	19:00 – 21:00
	Schwimmen	
Samstags	Volkspark Langendreer	11:00 – 13:00
	Laufen	

Trainer: Denis Kuleshov, denis.kuleshov@sg-bochum-ost.de





Weil Sport uns alle motiviert.

Sport fördern lässt Menschen teilhaben.

Diesem gesellschaftlichen Engagement fühlt sich
die Sparkasse Bochum seit jeher verpflichtet.
Das stärkt uns alle – regional und bürgernah.
Wir bringen mehr Motivation in unsere Gesellschaft.

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Bochum

B-Kader

Sich mit anderen messen, echte Wettkämpfe erleben und richtig trainieren gehört hier zu der Tagesordnung. Hier wird bis zu vier Mal jede Woche trainiert und auf hohem Kreisniveau geschwommen.

Trainingszeiten:

Montags	Hallenbad Langendreer Schwimmen/ Trockentraining	17:15 – 19:45
Mittwochs	Turnhalle Neggenborn Krafttraining/ Koordination	19:00 – 20:30
Donnerstags	Hallenbad Langendreer Schwimmen/ Trockentraining	17:15- 19:15
Freitags	Hallenbad Langendreer Schwimmen	19:00 – 20:30
Samstags	Volkspark Langendreer Laufen	11:00 – 12:30

Trainerin: Maya Hasan, maya.hasan@sg-bochum-ost.de

Trainer: Fabian Zagromski, fabian.zagromski@sg-bochum-ost.de



Nachwuchskader

Im Nachwuchskader sollte man die Technik in Rücken, Brust und Kraul in groben Zügen beherrschen können. In den Traininseinheiten werden die Techniken verfeinert und die Schwimmart Schmetterling wird neu erlernt. Wir versuchen das Training immer für alle machbar zu gestalten. Manchmal muss man auch seinen inneren Schweinehund überwinden und über seine Grenzen hinausgehen. Aber auch das schafft ihr mit unserer Hilfe!

In unserer Mannschaft ist jeder willkommen, der ausprobieren möchte an Wettkämpfen teilzunehmen. Der Nachwuchskader eignet sich dementsprechend sehr gut für Wettkampfanfänger, die noch garnicht an Wettkämpfen teilgenommen haben oder sich noch etwas unsicher fühlen. Wir bereiten euch so gut wie möglich auf eure ersten Wettkämpfe vor.



Die Mannschaft besucht ca. vier bis sechs Wettkämpfe je Saison, wofür die Termine am Anfang jeder Saison bekanntgegeben werden.

Von den vier angebotenen Trainingseinheiten pro Woche sollten mindestens zwei wahrgenommen werden.

Wir freuen uns auf euch!

Trainingszeiten:

Montags	Hallenbad Langendreer Schwimmen/ Trockentraining	17:15 – 19:15
Dienstags	Hallenbad Langendreer Schwimmen	17:15 - 18:45
Donnerstags	Hallenbad Langendreer Schwimmen/ Trockentraining	17:15 – 19:15
Samstags	Volkspark Langendreer Laufen	11:00 – 12:30

Trainerin: Pia Wunderlich, pia.wunderlich@sg-bochum-ost.de

Trainer: Manuel Blase Daza, manuel.blase.daza@sg-bochum-ost.de

Aufbaugruppen

Hier werden die Schwimmarten Rücken, Brust und Kraul vertieft und eine ordentliche Technik erlernt, sowie Tauchphasen und Startsprünge. Zusätzlich lernen die Kinder hier, erste längere und ausdauerndere Strecken zu schwimmen und die Orientierung im Wasser zu verbessern, um dann vielleicht auch schon das Gold-Abzeichen machen zu können.

Übungsstunden:

Gruppe I	Montags	Hallenbad Langendreer	16:15-17:15
	Mittwochs	Hallenbad Langendreer	17:00-18:00
Gruppe II	Dienstags	Hallenbad Langendreer	16:15-17:15
	Donnerstags	Hallenbad Langendreer	16:15-17:15

Ansprechpartner: Denis Kuleshov, denis.kuleshov@sg-bochum-ost.de

Anfängergruppen

Wer sich bereits gut über Wasser halten kann, nun aber auch richtige Schwimmarten lernen und sich vielleicht auch das Bronze- oder Silberabzeichen verdienen möchte, ist in unseren Anfängergruppen genau richtig aufgehoben. Unsere Übungsleiter und Helfer bringen den Kindern die Basisschwimmarten Rücken, Brust und Kraul nahe und helfen ihnen, sich im Schwimmbad und im Wasser zu orientieren.

Übungsstunden:

Gruppe I	Montags	Hallenbad Langendreer	15:30-16:15
Gruppe II	Dienstags	Hallenbad Langendreer	15:30-16:15
Gruppe III	Mittwochs	Hallenbad Langendreer	16:15-17:00
Gruppe IV	Donnerstags	Hallenbad Langendreer	15:30-16:15
Gruppe V	Samstags	Hallenbad Langendreer	11:00-11:45

Ansprechpartnerin: Simone Biela, simone.biela@sg-bochum-ost.de

Freizeitgruppe

In der Freizeitgruppe finden alle Kids Platz, die interessiert sind, weiterhin ihrem Hobby nachzugehen und ihre Schwimmtechnik zu verbessern. Wettkämpfe werden in dieser Gruppe nicht besucht. Der Fokus liegt auf Spiel und Spaß im Wasser.

Trainingszeiten:

Freitags: **Hallenbad Langendreer** **18:00-19:00**

Trainer: Manuel Blase Daza, manuel.blase.daza@sg-bochum-ost.de



Youngmasters

Die Youngmasters trainieren auf hohem Niveau mit dem A-Kader oder den Masters zusammen und bilden eine Zwischengruppe. Auf freiwilliger Basis können die Schwimmerinnen und Schwimmer dieser Gruppe an Wettkämpfen teilnehmen. Diese Gruppe ist perfekt für Studierende und Schülerinnen und Schüler ab ca. 16 Jahren.

Trainingszeiten:

Montags	Hallenbad Langendreer	19:45 – 21:15
	Schwimmen	
	Unibad Querenburg	16:00 – 18:00
	Schwimmen	
Dienstags	Hallenbad Langendreer	18:15 – 20:15
	Schwimmen/ Trockentraining	
Mittwochs	Turnhalle Neggenborn	19:00 – 20:30
	Krafttraining/ Koordination	
Donnerstags	Hallenbad Langendreer	18:15 – 20:45
	Schwimmen/ Trockentraining	
Freitags	Hallenbad Langendreer	19:00 – 21:00
	Schwimmen	

Trainer: Tim Niederhagemann, tim.niederhagemannn@sg-bochum-ost.de



Masters

Masters Schwimmgruppe – Gemeinsam stark im Wasser!

Liebe Schwimmfreunde,

die Tage werden kürzer und die Temperaturen sinken, doch unsere Masters Schwimmgruppe bleibt aktiv und motiviert! In den letzten Wochen haben wir nicht nur unsere Technik verfeinert, sondern auch den Teamgeist gestärkt. Es ist beeindruckend zu sehen, wie viel Leidenschaft und Engagement jeder Einzelne von euch in die Trainingseinheiten steckt.



Unsere wöchentlichen Trainings sind nicht nur eine hervorragende Möglichkeit, die eigene Fitness zu verbessern, sondern auch eine Gelegenheit, neue Freundschaften zu schließen und alte Bekannte zu treffen. Egal, ob ihr euch auf Wettkämpfe vorbereitet oder einfach nur Spaß am Schwimmen habt – jeder ist herzlich willkommen!

Wir möchten auch alle Mitglieder ermutigen, ihre Erfolge und Fortschritte mit uns zu teilen. Ob es sich um persönliche Bestzeiten oder einfach um das Überwinden von Herausforderungen handelt – jede Geschichte ist inspirierend und motivierend für die gesamte Gruppe.

Lasst uns weiterhin gemeinsam schwimmen, lachen und uns gegenseitig unterstützen. Wir freuen uns auf viele weitere erfolgreiche Trainingseinheiten und spannende Wettkämpfe!

Euer Masters Schwimmteam

Trainingszeiten:

Montags	Hallenbad Langendreer Schwimmen	19:45 – 21:45
Dienstags	Hallenbad Langendreer Schwimmen	20:15 – 21:45
Donnerstags	Hallenbad Langendreer Schwimmen	20:30 – 21:45
Freitags	Hallenbad Langendreer Schwimmen	20:00 – 21:45

Trainer: Oliver Schiemann

Aquafitness Montags

Aquafitness und Wassergymnastik sind hervorragende Möglichkeiten Gelenkschonend fit zu bleiben oder es zu werden. Es eignet sich für alle Altersgruppen, mitmachen kann Jede/r wer Spaß an Bewegung im Wasser hat.

Im Flachwasser, d.h. bei 1.20m Wassertiefe gibt es tolle Möglichkeiten Kraft, Kondition oder Fitness zu trainieren.

Im Tiefwasser, d.h. >1.80m Wassertiefe bewegt ihr euch schwebend, durch die Unterstützung mit einem Aqua-Fitness-Gürtel, durchs Wasser zu bewegen und auch hier noch Gelenkschonender fit zu werden.

Wir freuen uns mit euch zu trainieren.

Ein Schnuppertraining könnt ihr gerne in Anspruch nehmen.

Übungszeiten:

Montags **Hallenbad Langendreer** **20:15 – 20:50**

Montags **Hallenbad Langendreer** **20:50 – 21:30**

Übungsleiterin: Anette Kühl



Aquafitness Dienstags

Das Schwimmbecken in der Willy-Brandt-Gesamtschule wird momentan saniert (siehe Artikel: „Schwimmenlernen im Bochumer Osten“). Wir hoffen, dass der Aquafitnesskurs bald wieder stattfinden kann.

Übungszeiten:

Dienstags **Willy-Brandt-Gesamtschule** **14:00 – 15:00**

Übungsleiterin: Martina Dargel

Aquafitness Donnerstags

Lust auf einen Wassersport für Jedermann, der Spaß macht?

Aquafitness nutzt den natürlichen Widerstand und den Auftrieb des Wassers. Das gelenkschonende Work-out macht nicht nur außerordentlich viel Spaß, sondern ist auch hoch effektiv. Es eignet sich für alle Altersgruppen und jeden Fitnesslevel. Das Aquafitness-Work-out berücksichtigt alle Fitnessziele: Es trainiert Kraft und Ausdauer, reduziert den Körperfettanteil, erhöht die Gelenkigkeit, verbessert die Kondition genauso wie die Koordination und sorgt für schöne, straffe Muskeln.

Jeder ist unserer netten Gruppe willkommen.

Anmeldung: Ilona Biela, E-Mail: ilobiela@web.de oder telefonisch 0234/5868104

Übungszeiten:

Donnerstags **Hallenbad Langendreer** **20:15 – 21:00**

Donnerstags **Hallenbad Langendreer** **21:00 – 21:30**





Gymnastik mit Musik

Trainingseinheiten:

Mittwochs

Turnhalle Neggenborn

18:00-19:00

Trainerin: Martina Dargel

Rücken Fit

Trainingseinheiten:

Mittwochs

Schule am Volkspark

18:00-19:00

Trainerin: Ilona Biela

Fitness

Trainingseinheiten:

Mittwochs

Schule am Volkspark

19:30-20:30

Trainerin: Ilona Biela

BOP

Trainingseinheiten:

Mittwochs

Willy-Brandt-Gesamtschule

20:00-21:30

Trainerin: Claudia Boderius

Wasserflöhe

In diesem Kurs stehen Spiel und Spaß im Element Wasser im Vordergrund. Die Lücke zwischen dem Babyschwimmen und den Schwimmkursen, in denen die Kinder richtig schwimmen lernen, soll mit diesem Kurs geschlossen werden. Alle Kinder im Alter zwischen drei und vier Jahren sind hier herzlich willkommen. Jedes Kind muss von einer Person (Oma, Opa, Mama, Papa, Tante, Onkel, ...) begleitet werden. Die Begleitperson muss ebenfalls mit ins Wasser.

Übungszeiten:

Dienstags	Schule Querenburgerstraße	15:00 – 15:45
Mittwochs	Schule Rastenburgerstraße	16:00 – 16:45

Übungsleiterin: Martina Dargel, martina.dargel@sg-bochum-ost.de

Kosten: 75 € für 10 x 45 min



Seepferdchenkurse

Willkommen in der Schwimmschule SG Bochum-Ost! Entdecken Sie bei uns die spannende Welt des Schwimmens und lassen Sie ihre Kinder ihre Fähigkeiten im Wasser entfalten.

Bei uns lernt Ihr Kind mit Spaß und Spiel die Kunst des Schwimmens. Unsere qualifizierten Schwimmlehrerinnen und Schwimmlehrer haben es sich zur Aufgabe gemacht sich einfühlsam den individuellen Bedürfnissen jedes Kindes zu widmen. Ob in Brust- oder in Rückenlage, ob tauchen oder vom Beckenrand springen, all das ist Bestandteil unserer Kurse.

Der Seepferdchen Kurs ist optimal für Kinder ab 4 Jahren geeignet, die spielerisch die Grundlagen des Brustschwimmens erlernen. Das Hauptziel des Kurses besteht darin, dass die Kinder am Ende das Seepferdchen Abzeichen erfolgreich bestehen.

Übungszeiten:

Sonntags	Gymnasium Querenburgerstraße	10:30 – 11:15
Sonntags	Gymnasium Querenburgerstraße	11:15 – 12:00
Sonntags	Gymnasium Querenburgerstraße	12:00 – 12:45
Dienstags	Gymnasium Querenburgerstraße	15:30 – 16:15
Dienstags	Gymnasium Querenburgerstraße	16:15 – 17:00
Mittwochs	Schule Rastenburgerstraße	16:30 – 17:15
Mittwochs	Schule Rastenburgerstraße	17:15 – 18:00
Freitags	Hallenbad Langendreer	15:30 – 16:15
Freitags	Hallenbad Langendreer	16:15 – 17:00
Freitags	Hallenbad Langendreer	17:00 – 17:45



Prä-Anfängerkurse

Hier schwimmen Kinder, die kürzlich ihr Seepferdchen bekommen haben oder kurz davor stehen.

Übungszeiten:

Samstags	Hallenbad Langendreer	09:15 – 10:00
Samstags	Hallenbad Langendreer	10:15 – 11:00



Termine 2025

Für das kommende Jahr stehen einige Termine schon jetzt fest. Bitte beachtet, dass es teilweise zu Änderungen kommen kann. Darüber informieren wir euch auf unserer Homepage sowie auf unseren socialmedia Kanälen: Instagram und Facebook.

11.01.2025 und 12.01.2025	Internationales Langstreckenmeeting im Unibad
07.02.2025	Jahreshauptversammlung
11.04.2025 bis 17.04.2025	Trainingslager Osterferien Bad Driburg
11.08.2025 bis 26.08.2025	Trainingslager Sommerferien Ostbad
20.09.2025 und 21.09.2025	Pokalschwimmen im Ostbad
13.10.2025 bis 17.10.2025	Trainingslager Herbstferien im Ostbad
29.11.2025	Vereinsmeisterschaften Ostbad

Genaueres zu den anstehenden Terminen findet ihr auf den nächsten Seiten.



Langstreckenmeeting 2025

Einmal im Jahr findet unser Langstreckenmeeting statt. Es ist die perfekte Gelegenheit, in die Langbahnsaison zu starten. Wir bieten Samstags die langen Strecken, wie 1500m und 800m Freistil an. Des Weiteren haben die Sportlerinnen und Sportlerinnen und Sportler die Möglichkeit unseren Lagenpokal sowie Geldprämien zu gewinnen. Die Zeitnahme erfolgt elektronisch und kann auf der LED-Anzeige verfolgt werden.

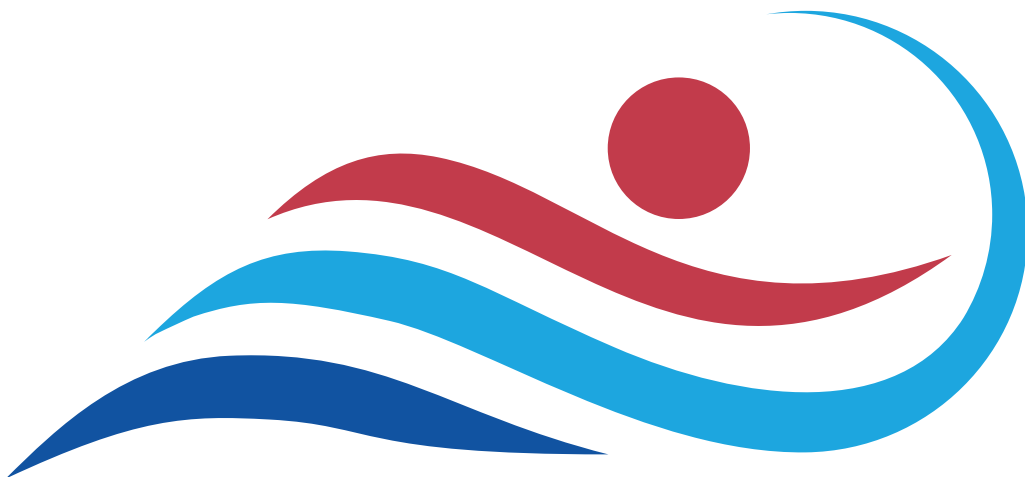
Die Schwimmerinnen und Schwimmer unserer Wettkampfgruppen, sowie die Gruppen Youngmasters und Masters können an diesem Wochenende für die SG Bochum-Ost starten.

Damit das Wochenende ein voller Erfolg wird, brauchen wir eure Unterstützung! Beim Catering, Auf- und Abbau und bei der Durchführung der Wettkämpfe geht es gemeinsam immer besser. Wir freuen uns auf tatkräftige Unterstützung!

Datum	11./12.01.2025
Ort	Hallenbad Querenburg Hustadtring 147 44801 Bochum
Teilnehmer/innen	Wettkampfschwimmer/innen
Ansprechpartner Sportliches	Francesca Schenkel francesca.schenkel@sg-bochum-ost.de Denis Kuleshov denis.kuleshov@sg-bochum-ost.de
Helfer/innen Auf-und Abbau	Alle Vereinsmitglieder (Auto)
Ansprechpartner	Tim Niederhagemann tim.niederhagemann@sg-bochum-ost.de
Helfer/innen Catering	Alle Vereinsmitglieder
Ansprechpartnerin	Gaby Neumann gaby.neumann@sg-bochum-ost.de

Jahreshauptversammlung

Die Jahreshauptversammlung über das Jahr 2024 findet am 07. Februar 2025 statt. Alle Vereinsmitglieder sind dazu herzlich eingeladen.



Datum	07.02.2025
Ort	Gute-Laune-Hof Alte Bahnhofstraße 9 44892 Bochum
Teilnehmer/innen	Alle Vereinsmitglieder
Ansprechpartner	Matthias Loose matthias.loose@sg-bochum-ost.de Thomas Gola thomas.gola@sg-bochum-ost.de

Mühle Levers

GARTENBEDARF — TIERNÄHRUNG — OBST & GEMÜSE

SEIT 1905

LEBENSMITTEL:

Frisches Obst und Gemüse in großer Auswahl, Mehle, Brotbackmischungen, Körner und Müslimischungen von der Streichmühle, Trockenfrüchte, Honig, Tee, ...

FUTTERMITTEL UND ZUBEHÖR:

für Pferde, Hunde, Katzen, Geflügel, Zier- und Wildvögel, Tauben, Nager, Fischfutter, Heu und Stroh, Einstreuprodukte, ...

GARTENBEDARF:

Düngemittel, Blumenerden, Rindenmulch, Pinienrinde, Pflanzenschutzmittel, Saison-Blumen für den Balkon und Garten, Gemüsejungpflanzen, Pflanzkartoffeln und Steckzwiebeln, Kiepenkerl Saatgut, ...

Streusalz, Grill Holzkohle und Briketts und vieles mehr ...



MÜHLE ANTON LEVERS OHG

IM MÜHLENKAMP 3 — 44892 BOCHUM — TELEFON: 0234 287190 — FAX: 0234 287191

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!

Trainingslager Osterferien Bad Driburg

Zum ersten Mal seit der Gründung der Schwimmgemeinschaft Bochum-Ost wird ein Trainingslager außerhalb von Bochum organisiert. Gemeinsam werdet ihr, der A- und B-Kader sowie die Youngmasters, vom 11.04.2025 bis zum 17.04.2025 in die kleine Stadt Bad Driburg in der Nähe von Paderborn fahren.

Dort werdet ihr wie in den letzten Trainingslagern Trainingseinheiten im Wasser und am Land haben. Gemeinsam werden wir in der Unterkunft Sport|Jugendherberge Bad Driburg Frühstück und zu Mittag sowie zu Abend essen. Neben dem sportlichen Aspekt werden wir zudem lustige Abende mit Spiel und Spaß verbringen.

Das ganze Trainingslager zusammen mit der Hin- und Rückfahrt und der Verpflegung wird voraussichtlich 373,50€ kosten. Dabei sind wir von einer Teilnehmerzahl von 25 Schwimmer*innen ausgegangen. Dementsprechend kann je nach Zahl der Anmeldungen der Preis ein wenig variieren.

Genauere Daten mit der Bankverbindung, Packliste, Abfahrtszeiten etc. folgen noch.

Wir freuen uns auf euch!

Datum	11.04.2025 bis 17.04.2025
Ort	Sport Jugendherberge Bad Driburg Schirrmannweg 1 33014 Bad Driburg
Teilnehmer/innen	A-Kader, B-Kader, Youngmasters
Ansprechpartner	Maya Hasan maya.hasan@sg-bochum-ost.de Francesca Schenkel francesca.schenkel@sg-bochum-ost.de Denis Kuleshov denis.kuleshov@sg-bochum-ost.de

Trainingslager Sommerferien im Ostbad

Die Ferien können auch dieses Jahr wieder genutzt werden um fleißig zu Trainieren. Die Kids werden von 09:00 bis 18:00 Uhr von unseren Trainerinnen und Trainern betreut und absolvieren täglich vier Trainingsabschnitte. In der Mittagspause gibt es eine warme Mahlzeit, es werden Spiele gespielt und sich regeneriert.

Ablauf:

09:00 – 10:00	Joggen
10:00 – 12:00	Schwimmen
12:00 – 15:00	Mittagspause
15:00 – 17:00	Schwimmen
17:00 – 18:00	Dehnen

Datum	11.04.2025 bis 17.04.2025
Ort	Hallenbad Langendreer Eschweg 50 44892 Bochum
Teilnehmer/innen	Wettkampfschwimmer/innen
Ansprechpartner	Gaby Neumann gaby.neumann@sg-bochum-ost.de Francesca Schenkel francesca.schenkel@sg-bochum-ost.de Denis Kuleshov denis.kuleshov@sg-bochum-ost.de

Pokalschwimmen 2025

Das alljährliche Pokalschwimmen ist ein ganz besonderer Wettkampf für alle Schwimmerinnen und Schwimmer. Der SV Langendreer 04 Schwimmen hat diesen Wettkampf von dem Zusammenschluss zur Schwimmgemeinschaft Bochum-Ost ausgerichtet. Nun wird diese Tradition fortgeführt. Speziell ist dieser Wettkampf deswegen, weil an diesem Wochenende besonders viele Sportlerinnen und Sportler einen Pokal mit nach Hause nehmen.

Das Prinzip läuft wie folgt ab: Es werden, wie immer auf einem Wettkampfwochenende, mehrere Strecken angeboten. Dabei wird für jede Strecke jeder Jahrgang getrennt nach männlich und weiblich ausgewertet. Der erste Platz eines Jahrgangs erhält zunächst einen Pokal. Im weiteren Verlauf des Wochenendes kommt es vor, dass dieselbe Person auf einer anderen Strecke erneut den ersten Platz belegt. Dann bekommt der zweite Platz den Pokal. Hat diese Person auch schon einen Pokal, erhält der dritte Platz den Pokal. Sollte der Fall eintreten, dass diese Person auch schon einen Pokal bekommen hat, erhält der erste Platz einen zweiten Pokal.

Datum	20.09.2025 und 21.09.2025
Ort	Hallenbad Langendreer Eschweg 50 44892 Bochum
Teilnehmer/innen	Wettkampfschwimmer/innen
Ansprechpartner Sportliches	Francesca Schenkel francesca.schenkel@sg-bochum-ost.de Denis Kuleshov denis.kuleshov@sg-bochum-ost.de
Helfer/innen Auf-und Abbau	Alle Vereinsmitglieder (Auto)
Ansprechpartner	Tim Niederhagemann tim.niederhagemann@sg-bochum-ost.de
Helfer/innen Catering	Alle Vereinsmitglieder
Ansprechpartnerin	Gaby Neumann gaby.neumann@sg-bochum-ost.de

Trainingslager Herbstferien im Ostbad

Ablauf:

09:00 – 10:00	Joggen
10:00 – 12:00	Schwimmen
12:00 – 15:00	Mittagspause
15:00 – 17:00	Schwimmen
17:00 – 18:00	Dehnen

Datum	13.10.2025 bis 17.10.2025
Ort	Hallenbad Langendreer Eschweg 50 44892 Bochum
Teilnehmer/innen	Wettkampfschwimmer/innen
Ansprechpartner	Gaby Neumann gaby.neumann@sg-bochum-ost.de Francesca Schenkel francesca.schenkel@sg-bochum-ost.de Denis Kuleshov denis.kuleshov@sg-bochum-ost.de

Vereinsmeisterschaften 2025

Auch dieser Wettkampf darf im Jahr 2025 nicht fehlen! Für viele unserer kleinsten ist dies der Einstieg in die Wettkampfschwimmer Karriere. Aber auch für unsere Freizeit- und Wettkampfsportler/innen bietet dieser Tag die Möglichkeit, sich mit den Vereinskolleginnen und Kollegen zu messen. Hierbei wird keine DSV-Lizenz benötigt.

Gleichzeitig findet auf diesem Wettkampf die Weihnachtsfeier statt. Der Nikolaus stattet uns einen Besuch ab und verteilt Geschenke.

Datum	29.11.2025
Ort	Hallenbad Langendreer Eschweg 50 44892 Bochum
Teilnehmer/innen	Vereinsmitglieder
Ansprechpartner Sportliches	Francesca Schenkel francesca.schenkel@sg-bochum-ost.de Denis Kuleshov denis.kuleshov@sg-bochum-ost.de
Helfer/innen Auf-und Abbau	Alle Vereinsmitglieder (Auto)
Ansprechpartner	Tim Niederhagemann tim.niederhagemann@sg-bochum-ost.de
Helfer/innen Catering	Alle Vereinsmitglieder
Ansprechpartnerin	Gaby Neumann gaby.neumann@sg-bochum-ost.de

Trainingsstätten

Hier findet ihr die Adressen der Trainingsorte, an denen wir unsere Angebote durchführen.

Hallenbad Langendreer

Eschweg 50
44892 Bochum

Hallenbad Querenburg

Hustadtring 157
44801 Bochum

Turnhalle Schule am Volkspark

Maiwegstraße
44892 Bochum

Turnhalle Neggenborn

Am Neggenborn 75
44892 Bochum

Turnhalle Willy-Brandt-Gesamtschule

Von-Waldhausen-Straße
44892 Bochum

Lehrschwimmbecken

Schule Querenburgerstraße

Querenburgerstraße
44789 Bochum

Lehrschwimmbecken

Schule Rastenerstraße

Rastenerstraße 11
44809 Bochum

Vorstand

Vorsitzender

Matthias Loose

matthias.loose@sg-bochum-ost.de

Stellvertretender Vorsitzender

Thomas Gola

thomas.gola@sg-bochum-ost.de

Finanzvorstand

Alexander Offer

alexander.offer@sg-bochum-ost.de

Stellvertretender Finanzvorstand

Moritz Meise

moritz.meise@sg-bochum-ost.de

Sportliche Leiterin

Francesca Schenkel

francesca.schenkel@sg-bochum-ost.de

Sportlicher Leiter

Denis Kuleshov

denis.kuleshov@sg-bochum-ost.de

Sportliche Leiterin Lehrschwimmen

Gaby Neumann

gaby.neumann@sg-bochum-ost.de

Geschäftsführerin

Karen Gerges

karen.gerges@sg-bochum-ost.de

Geschäftsführerin

Pia Wunderlich

pia.wunderlich@sg-bochum-ost.de

Öffentlichkeitsarbeit

Tim Niederhagemann

tim.niederhagemann@sg-bochum-ost.de

Jugendwartinnen

Maya Hasan

maya.hasan@sg-bochum-ost.de

Michelle Arndt

michelle.arndt@sg-bochum-ost.de

Impressum

Herausgeber	Schwimmgemeinschaft Bochum-Ost e.V.
Ausgabe	Ausgabe 03, Dezember 2024
Vereinsanschrift	Schwimmgemeinschaft Bochum-Ost e.V. Am Leithenhaus 14 44892 Bochum
Bankverbindung	Volksbank Bochum Witten IBAN: DE65 4306 0129 0138 0009 00 BIC: GENODEM1BOC
Mitwirkende	Vorstand, Übungsleitende, Trainerinnen und Trainer, freiwilliger Helferinnen und Helfer
Auflagenhöhe	750 Exemplare
Druck	Saxoprint GmbH Enderstraße 92c 01277 Dresden
	ONLINE GEDRUCKT VON SAXOPRINT 
Über die Zeitung	„SG Bochum-Ost Swim News“, die Vereinszeitung der Schwimmgemeinschaft Bochum-Ost e.V. ist der Nachfolger der „SVL04-SwimNews“ und erscheint, wie sein Vorgänger, jährlich und kostenlos für alle Mitglieder und Interessierte jeweils zum Jahresende.
Ansprechpartner	Tim Niederhagemann tim.niederhagemann@sg-bochum-ost.de
Anzeigen	Wir bieten Ihnen ganzseitige Anzeigen in der SG Bochum-Ost SwimNews an. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an den oben genannten Ansprechpartner.

Weitere Informationen findest du hier:

Internet: www.sg-bochum-ost.de

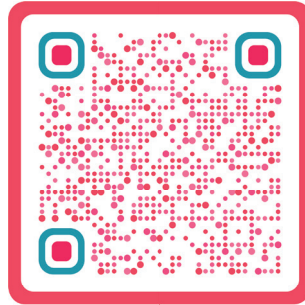
Schaukasten im Eingangsbereich Ostbad

Socialmedia Kanäle: Instagram und Facebook

Oder vor Ort in den Schwimmbädern



Homepage



Schwimmschule

