

SwimNews

SG BOCHUM-OST E.V.



**Schwimmgemeinschaft
Bochum-Ost**

**Aktionen
Ausflüge
Ansprechpersonen**

ALLE INFOS RUND UM
DAS VEREINSLEBEN

AKTUELLE
TRAININGSZEITEN

**DEZEMBER 2025
AUSGABE 04**

WWW.SG-BOCHUM-OST.DE

Inhalt

03

VORWORT DES VORSITZENDEN

04

VEREINSKLEIDUNG - MITGLIEDSCHAFT- VEREINSHEIM
SCHUTZKONZEPT - INKLUSION - KAMPFRICHTER - TRAINER

12

MATTHIAS LOOSE: 50 JAHRE MITGLIEDSCHAFT

17

FÖRDERUNGEN - EHRUNGEN - STIPENDIEN

22

AUSFLÜGE - FAHRTEN - AKTIONEN

34

JUGENDARBEIT

37

SPORTLICHE ERFOLGE - SPORTLICHE ANGEBOTE

66

TERMINE - TRAININGSORTE - VORSTAND - IMPRESSUM



Vorwort

Liebe Mitglieder,
liebe Leser,

unser Schwimmverein wächst nicht nur sportlich immer weiter zur **Schwimmgemeinschaft Bochum-Ost** zusammen, er wächst auch insgesamt. Über 700 Mitglieder finden bei uns mittlerweile ihre sportliche Heimat. Damit gehören wir zu den größten Sportvereinen Bochums.

Bislang fehlte uns eine Anlauf- und Geschäftsstelle, ein Versammlungsort, kurzum ein „**Vereinsheim**“ im wahrsten Sinne des Wortes. Nach langer Suche sind wir nun fündig geworden und konnten das Geschäftslokal „Alte Bahnhofstraße 87“, direkt am Langendreer Amt, ganz in der Nähe des Ostbads anmieten. Bald wird das Vereinsheim fertig eingerichtet sein und wir können es für Versammlungen, Vorstandssitzungen, Fortbildungen und als Treffpunkt für alle Gruppen nutzen. Bitte beachten Sie dazu auch unsere aktuelle Spendenaktion.

Seit Jahren fördern wir die **ehrenamtliche Tätigkeit junger Menschen**, insbesondere als Helfer und Übungsleiter aber auch im Jugendvorstand und im „richtigen“ Vorstand. Für unser besonderes Engagement in diesem Bereich wurden wir und unsere Jugendlichen bereits mehrfach ausgezeichnet und gefördert. Auch dazu finden Sie einen interessanten Beitrag in diesem Heft.

Eine **Anmerkung in eigener Sache**. Dies ist mein letztes Vorwort. Bei der nächsten Jahreshauptversammlung scheide ich als Vorsitzender aus. In einem Beitrag habe ich mein Leben mit und für den Schwimmverein mit meinen Worten zusammengefasst. Die SVL04-SwimNews erschienen erstmals 2008 und wurden seitdem ohne Unterbrechung jedes Jahr an die Mitglieder verschickt und verteilt. Ich freue mich sehr, dass diese Tradition nun schon in der 4. Auflage von unserer SG Bochum-Ost fortgeführt wird.

Vielen Dank an alle, die an der Erstellung 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.

Im Namen des Vorstands
Matthias Loose
Vorsitzender SG Bochum-Ost





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.



Heimathelden brauchen Möglichmacher 2025/26



Liebe Aktive, liebe Eltern, liebe Großeltern, liebe Unterstützerinnen und Unterstützer!

Es hat sich schon rumgesprochen und ist auch von außen sichtbar: Nach langer Suche sind wir endlich fündig geworden und konnten das **Geschäftslokal „Alte Bahnhofstraße 87“**, direkt am Langendreer Amt und ganz in der Nähe unserer sportlichen Heimat, dem Ostbad, anmieten. Derzeit stattet wir es mit Stühlen, Tischen und Regalen aus.

Vielen Dank für die überaus großzügige Unterstützung mit finanziellen und sachlichen Mitteln, die wir bereits bekommen haben.

Um die Geschäftsräume auch zu einem echten „Vereinsheim“ umzugestalten, würden wir gerne die Küche mit Backofen, Kühlschrank und anderen Dingen ausstatten. Dann können sich die Kinder und Erwachsenen auch bald wirklich über die frisch gebackenen Waffeln freuen – so wie sich die KI das bereits heute vorstellt.

Wir haben daher eine neue Spendenaktion bei der Volksbank Bochum-Witten „Heimathelden brauchen Möglichmacher“ gestartet. Sie läuft ab jetzt **bis zum 31. März 2026**. Alle Informationen dazu lassen sich über den QR-Code abrufen. Spenden sind jederzeit willkommen! Selbst kleinere Beträge von 10 oder 20 € helfen uns weiter, wenn viele Unterstützerinnen und Unterstützer mitmachen! Vielen Dank dafür!



Ein Schutzkonzept für ein sicheres Miteinander

Ein respektvolles und sicheres Miteinander ist die Grundlage für unseren Sport und das Vereinsleben. Deshalb hat unser Verein in diesem Jahr ein umfassendes Schutzkonzept erarbeitet, das allen Mitgliedern – insbesondere Kindern und Jugendlichen – einen verlässlichen Rahmen bietet. Das Konzept enthält klare Leitlinien für den Umgang miteinander, feste Ansprechpersonen für Sorgen und Fragen sowie konkrete Maßnahmen zur Prävention. Damit möchten wir sicherstellen, dass jede*r im Verein die Erfahrung machen kann: Hier ist ein Ort, an dem man sich wohlfühlen, vertrauen und geschützt trainieren kann. Mit diesem Konzept hat unser Verein einen wichtigen Schritt in die Zukunft getan. Es zeigt, dass wir Verantwortung übernehmen und aktiv dafür sorgen, dass Sport bei uns nicht nur Leistung bedeutet, sondern auch Vertrauen, Respekt und Zusammenhalt.

Die Erstellung des Schutzkonzeptes war ein gemeinsamer Prozess, an dem viele beteiligt waren. Ein herzliches Dankeschön gilt allen Eltern, Schwimmer*innen, Trainer*innen und dem Vorstand, die ihre Erfahrungen, Sichtweisen und Ideen eingebracht haben. Besonders hervorheben möchten wir das Engagement von Coraly, Maya H., Denis und Louis A., die mit viel Einsatz und Zeit das Projekt entscheidend vorangebracht haben.

Der Blick geht nun nach vorne: Das Schutzkonzept wird im kommenden Jahr offiziell veröffentlicht und anschließend regelmäßig überprüft und weiterentwickelt. So stellen wir sicher, dass es lebendig bleibt und sich an den Bedürfnissen aller Mitglieder orientiert.

Beitrag: Maya Hasan



Inklusion

Unter Inklusion verstehen wir, dass jede/r im Rahmen seiner Möglichkeiten am Schwimmsport teilhaben kann. Dabei geht es nicht nur ums Sportliche, sondern viel mehr um die Gemeinschaft, gegenseitigen Respekt und letztendlich die Freude an Bewegung im Wasser. Vielfalt bedeutet Bereicherung. Bei uns trainieren bereits Kinder mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen, ein formales Konzept gab es dafür bisher nicht. Wir arbeiten daran, unsere Angebote inklusiver zu gestalten und sind dabei offen für den Austausch mit euch.

Wenn euer Kind besonderen Unterstützungsbedarf hat, sprecht uns gerne an. Wir sind bereit, gemeinsam im Rahmen unserer Möglichkeiten eine individuelle Lösung zu finden.

Ansprechperson: Coraly Wollstein (coraly.wollstein@sg-bochum-ost.de) oder eure jeweiligen Trainer

Beitrag: Coraly Wollstein



Wir möchten ein Schwimmverein sein, in dem jeder willkommen ist, unabhängig von seinen körperlichen, geistigen oder sozialen Voraussetzungen.



Kampfrichter im Schwimmverein

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 wenige 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!

Trainer/innen und Übungsleiter/innen

Die Schwimmschule der SG Bochum-Ost e.V. braucht dringend Unterstützung! Für unsere Schwimmkurse 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



MATTHIAS LOOSE

VORSITZENDER DER SG BOCHUM-OST

Rückblick auf 50 Jahre Mitgliedschaft

Liebe Leser,

bei der Jahreshauptversammlung 2026 trete ich nach über 20 Jahren nicht mehr zur Wahl als Vorsitzender an. Ich werde aus dem Vorstand ausscheiden und wieder „normales“ Mitglied. Als ich vor ziemlich genau 50 Jahren, am 2.2.1976, als 10jähriger Junge eintrat, habe ich mir natürlich nicht vorstellen können oder wollen, dass der Schwimmverein fast mein gesamtes bisheriges Leben prägen

und zum großen Teil auch bestimmen würde. Tatsächlich ist es aber so gekommen und ich möchte (fast) nichts davon missen.

Schwimmen gelernt habe ich mit etwa sechs Jahren nicht bei Waspo Langendreer-Werne oder SV Langendreer 04, den beiden Vorgängervereinen unserer Schwimmgemeinschaft, sondern bei der DLRG. Seinerzeit hatte die Lessing-Schule noch ein Lehrschwimmbecken – heute die Kantine der Schule. Ich kann mich noch gut erinnern, wie ich mit meiner Mutter durch den kalten Winter gestiefelt bin und sie frierend vor dem großen Fenster stand und zugeschaut hat. Ich weiß nicht, wieso, aber die Bewegung im Wasser gefiel mir von Anfang an sehr gut. Vielleicht lag es auch daran, dass ich zu dem Zeitpunkt noch übergewichtig war und ich mich im Wasser wunderbar leicht fühlte. Ich lernte schnell und war in der Grundschule einer der besseren Schwimmer. Mit meinem Schulfreund Jörg war ich regelmäßig im Freibad. Jörg stammte aus einer „kinderreichen Familie“ und war von der Stadt immer ausreichend mit Freikarten versorgt. Den Anstoß für den Eintritt in den Verein gab dann aber der ältere Bruder eines anderen Freundes. Er ging mit uns ins Schwimmbad in Lütgendorf. Dort machte ich beim Schwimmmeister, der damals noch Bademeister hieß, gleich hintereinander den „Freischwimmer“ und den „Fahrtenschwimmer“. Die Abzeichen wurden selbstverständlich gleich auf die Badehose genäht. Ich habe sie bis heute aufgehoben.



Anfang 1976 traten Jörg und ich gemeinsam in den Schwimmverein ein. Warum wir der SV Langendreer 04 und nicht Waspo-Langendreer beitraten, weiß ich heute nicht mehr. Wahrscheinlich war uns der Unterschied gar nicht bewusst. Tatsächlich gab es damals viele Überschneidungen. Trainer und Schwimmer wechselten regelmäßig von einem zum anderen Verein. Kurz nach unserem Eintritt schlossen sich die beiden Vereine zur „Startgemeinschaft Langendreer“ zusammen. Dieser Vorläufer zu unserem heutigen Verein hielt aber nur wenige Jahre. Damals fing man als „Neuling“ auf Bahn 1 an und „arbeitete“ sich dann immer weiter bis auf Bahn 5 und 6 vor, die Bahnen der Wettkampfmannschaft. Ich war zwar ein fleißiger, aber nur mittelmäßig begabter Schwimmer. Zu meiner Jugendzeit war Bochum die absolute Hochburg des Schwimmsports in Deutschland mit mehreren Olympiateilnehmern und regelmäßig ersten Plätzen bei den Deutschen Mannschaftsmeisterschaften.

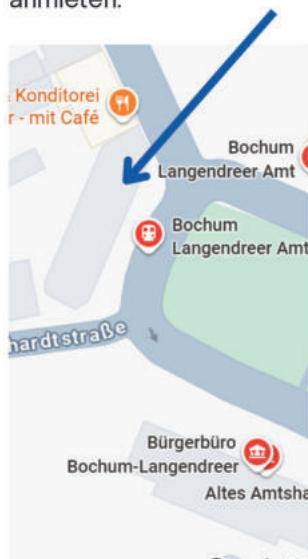
Früh habe ich mich dafür interessiert, selbst einmal am Beckenrand zu stehen. Ab 14 Jahren half ich im Lehrschwimmbecken den Kindern beim Schwimmenlernen. Mit 18 Jahren beendete ich meine eher bescheidene Schwimmerkarriere, machte den Übungsleiterschein und bekam die Nachwuchsmannschaft der damals 9-11 jährigen Schwimmerinnen und Schwimmer übertragen. Wenig später absolvierte ich die Ausbildung zum B-Trainer-Schwimmen und übernahm die Wettkampfmannschaft, die ich über 10 Jahre bis zum Beginn meiner beruflichen Tätigkeit Ende 1995 allein trainierte. Es war eine sportlich sehr erfolgreiche Zeit, die aber mit großen zeitlichen Entbehrungen einherging.



TRAININGSLAGER HOPPECKE 1994

Wir hatten außer Sonntag an jedem anderen Tag in der Woche Training und an mindestens 30 Wochenenden im Jahr Wettkämpfe. In den Osterferien waren wir im Trainingslager. Zusätzlich boten wir bis Mitte der 1990er Jahre in den Sommerferien zweiwöchige Jugendfreizeiten in Norwegen an. 1995 hörte ich als Trainer auf, der Verein ließ mich aber nicht los. Ich war bereits 1984 kurz für zwei Jahre Mitglied des Vorstands, hatte mich dann aber auf die Arbeit am Beckenrand konzentriert. 1998 wurde ich in den Vorstand der SV Langendreer 04 gewählt. Damals bestand der Schwimmverein nur als eine Abteilung unter vielen in der großen Sportvereinigung. 2004 wurde ich dann Nachfolger von Detlev Frohn als neuer Abteilungsvorstand der Schwimmabteilung. 2005 wurden die einzelnen Abteilungen eigenständige Sportvereine und ich war ab diesem Zeitpunkt Vorsitzender der SV Langendreer 04 – Schwimmen e.V. Als Anfang 2020, noch vor der Corona-Pandemie, die Idee aufkam, die beiden Traditionsvereine Waspo Langendreer-Werne und SV Langendreer 04 Schwimmen zu einem neuen Schwimmverein zu verbinden, fiel es mir anfangs nicht leicht zu akzeptieren, dass dies die einzige Lösung war, den Schwimmsport im Bochumer Osten dauerhaft zu etablieren.

Mir war jedoch bald klar, dass wir nur als gemeinsamer, starker Verein die Herausforderungen der Zukunft meistern könnten. Und so habe ich die Fusion gerne begleitet und alles dafür getan, dass wir nun organisatorisch, finanziell und personell sehr gut für die Zukunft aufgestellt sind. Warum gerade jetzt aufhören? Weil es aus meiner Sicht keinen besseren Zeitpunkt gibt! Der Verein steht in allen Bereichen sehr gut dar. Zuletzt konnten wir sogar noch ein neues „Vereinslokal“ am Langendreer Amt anmieten.





**“Ich verdanke dem
Schwimmverein sehr viel.
Hier habe ich
Freundschaften
geschlossen, die zum Teil
schon ein ganzes Leben
lang halten.”**

Der Vorstand besteht aus vielen jungen und sehr engagierten „Eigengewachsen“, die von der Erfahrung einiger besonnener „älterer Häsinnen und Hasen“ profitieren. Finanziell ist der Verein gesund. Die Zahl der Mitglieder wächst.

Ich verdanke dem Schwimmverein sehr viel. Hier habe ich Freundschaften geschlossen, die zum Teil schon ein ganzes Leben lang halten. Ich habe dem Schwimmverein aber auch sehr viel zurückgegeben, sowohl als Trainer, als auch als Mitglied des Vorstands. Nach 50 Jahren ist es für mich an der Zeit, wieder ein normales Mitglied zu werden und einfach nur Bahnen zu ziehen – hoffentlich noch sehr lange.

Matthias Loose

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!

Förderungen, Ehrungen, Stipendien



Bei uns in der SG Bochum-Ost bedeutet Förderung viel mehr als nur finanzielle Unterstützung – es geht vor allem darum, dass unser ehrenamtliches Engagement gesehen und wertgeschätzt wird. Jede Hilfe, jede Anerkennung und jede Unterstützung – sei es durch Spenden, Förderprogramme oder Sachmittel – trägt dazu bei, dass unsere Trainer/innen, Übungsleiter/innen, Kampfrichter/innen und alle Engagierte motiviert und mit Energie bei der Sache bleiben.

Dank dieser vielfältigen Förderung können wir unsere Vereinsarbeit weiterentwickeln, Trainings- und Wettkampfbetrieb optimal gestalten und unseren Mitgliedern Spaß am Sport sowie ein starkes Gemeinschaftsgefühl bieten. Jede Form der Unterstützung hilft uns, unseren Verein lebendig zu halten und weiter wachsen zu lassen. Wir sagen herzlichen Dank an alle, die uns auf diese Weise unterstützen!

Beitrag: Michelle Arndt

Engagementehrung der Schwimmjugend NRW: Denis Kuleshov

Am 16.11.2024 fand im Rahmen der Jugendvollversammlung die erste Engagementehrung der Schwimmjugend NRW statt. Ausgezeichnet wurden fünf junge Engagierte aus den schwimmsporttreibenden Vereinen und Abteilungen aus NRW, die sich in ihrer Freizeit für die sportliche und außersportliche Arbeit in ihren Vereinen einsetzen und stark machen. Denis gehört zu einem der fünf jungen Engagierten, die geehrt wurden. Die Schwimmjugend NRW und wir, im Namen des Vereins, bedanken uns bei dir noch einmal recht herzlich für deine unermüdliche Arbeit in unserem Verein. Ohne dich wäre der Schwimmsport nur halb so schön!

Beitrag: Michelle Arndt



Stipendium junges Ehrenamt im Sport: Maya Hasan

Ich freue mich sehr, dass ich im Jahr 2025 vom Landessportbund mit dem Stipendium für junges Ehrenamt ausgezeichnet wurde. Diese Ehrung bedeutet mir viel, da sie mein Engagement als Trainerin würdigt und mir gleichzeitig Motivation gibt, meinen Weg weiterzugehen. Seit 2020 bin ich im Verein als Trainerin aktiv und habe in dieser Zeit nicht nur viel gelernt, sondern auch erlebt, wie wertvoll es ist, mit Kindern und Jugendlichen zu arbeiten. Als B-Kader-Trainerin gebe ich mein Wissen und meine Leidenschaft für den Sport gerne weiter. Besonders am Herzen liegt mir die Förderung unserer Jugend – sei es durch die Organisation von Ausflügen, die Planung des Trainingslagers oder den ganz normalen Trainingsalltag. Es ist schön zu sehen, wie die Gemeinschaft wächst und die Jugendlichen nicht nur sportlich, sondern auch persönlich gestärkt werden. Gerade in diesem Jahr war es mir durch das Stipendium noch wichtiger, eine strukturierte Planung im Alltag einzuhalten. So konnte ich meine Aufgaben besser organisieren und dem Verein noch mehr zurückgeben – sei es in der Trainingsarbeit, bei der Organisation oder im persönlichen Austausch mit den Jugendlichen.

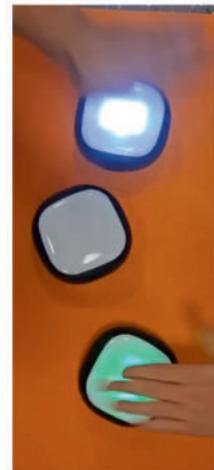
Besonders stolz macht mich, dass ich mit dieser Auszeichnung nicht allein stehe: Michelle Arndt hat das Stipendium im letzten Jahr erhalten, und Pia Wunderlich wird im kommenden Jahr Stipendiatin sein. Das zeigt, wie stark unser Verein junge Menschen fördert und ihnen die Chance gibt, Verantwortung zu übernehmen.

Beitrag: Maya Hasan



REWE Scheine für Vereine

Die SG Bochum-Ost hat dieses Jahr erneut an der Aktion „Scheine für Vereine“ von REWE teilgenommen. Dank euch haben wir 2998 Scheine gesammelt! Davon haben wir unter anderem ein Reaktionszeit-Spiel für das Athletiktraining und ein großes Pavillon für Freibadwettkämpfe erworben. Danke für eure Unterstützung durch die gesammelten Scheine!



Heimathelden brauchen Möglichmacher 2024/25

Vielleicht erinnert ihr euch: Wir haben bei der Aktion „Heimathelden brauchen Möglichmacher“ der Volksbank Bochum Witten teilgenommen. Mit eurer Hilfe wollten wir neue Materialien und Geräte für unseren Trainings- und Wettkampfbetrieb anschaffen – Dinge, die im Schwimmsport und in unseren Fitnessangeboten einfach dazugehören, aber oft viel kosten.

Dank eurer großartigen Unterstützung und der Förderung durch die Volksbank konnten wir dieses Ziel erreichen!

Unsere ehrenamtlichen Übungsleiterinnen und Übungsleiter sowie angehenden Kampfrichterinnen und Kampfrichter freuen sich über neue Stoppuhren, mit denen sie die Trainingszeiten nun noch präziser messen können. Für unsere Wettkämpfe steht außerdem eine neue Soundanlage bereit, damit Durchsagen in der Schwimmhalle endlich klar und deutlich zu hören sind. Auch die Aquafitnesskurse profitieren von der Aktion: Mit neuen Quadiscs und Aqua-Handschuhen können die Teilnehmenden ihr Training jetzt noch abwechslungsreicher gestalten. Und die Gruppen der Fitnesskurse an Land freuen sich über neue Balance-Pads, die das Training spürbar bereichern.

Jede Spende – ob groß oder klein – hat dazu beigetragen, dass wir diese Anschaffungen tätigen konnten. Dafür sagen wir euch von Herzen Danke!

Ihr habt damit nicht nur unsere Ausstattung verbessert, sondern auch für neue Motivation und Freude im Trainingsalltag gesorgt.

Beiträge: Michelle Arndt und Coraly Wollstein

BIG GESCHMACK Big Auswahl BIG DÖNER

Big Döner
bd

VORBESTELLUNG
möglich



Besuchen Sie uns

0234 6105543 ☎ Oberstraße 4 - 44892 Bochum

Ausflüge, Fahrten, Aktionen



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

Beitrag: Michelle Arndt

Fahrradtour in die schöne Umgebung

“Lasst uns wieder in die Pedalen treten!”

So startete unser Ausflug in diesem Jahr sportlich am Ostbad.

Zunächst sind wir bei herrlichem Augustsonnenschein in Richtung Witten an die Ruhr geradelt.

Erster Stopp an der Fähre hinter dem Schleusenwärterhäuschen; kurze Radelpause während der Flussüberquerung. Das Wetter wurde, wie vorausgesagt, etwas frischer, also Regenjacke drüber und weiter ging es in Richtung Wetter zum Harkortsee.

Nach etwa 15km entspanntem radeln haben wir uns ein Päuschen in der Nähe der Anlegestelle der Schifffahrt Wetter gegönnt um die vormittägliche Ruhe am See mit Kaffee und Mitgebrachtem zu genießen. Marianne und Heinrich haben uns mit süßen Köstlichkeiten verwöhnt hmmm...

Der Hengsteysee ist ganz in der Nähe, also ging die Fahrt weiter dorthin.

Über die Ruhr mussten wir die Räder schieben. Und an der Südseite ging es auf den Rädern weiter bis zum Ende des Sees und über die Brücke am Ende des Hengsteysees.

Zurück ging es etwas abenteuerlich durch schattige Waldwege entlang der nördlichen Seite bis zum Harkortsee.

Dort gabs in Herdecke Leckerein, teils Pizza oder Flammkuchen aus den Restaurants.

Wir blieben in den Außenbereichen unterm Sonnenschirm(!) bei ziemlich starkem Regen (naja fast Alle:-) egal, wir hatten Spaß.

Gut gestärkt ging's gemütlich zurück.

Nach 59km radeln können alle stolz und glücklich auf einen aktiven Tag mit viel Vitamin D zu Hause in die Sessel fallen.

Fazit: Bewegung an der frischen Luft macht glücklich und gesund egal wie das Wetter ist, wir haben genug um uns davor zu schützen.

Ich freue mich auf die nächste Tour!

eure Anette



Eislaufen im Januar

Direkt zum Start des neuen Jahres waren wir mit allen Kadern, den Youngmasters sowie der Freizeitgruppe in der Jahrhunderthalle Bochum Schlittschuhlaufen. Bei Musik und Lichteffekten sind wir viele Runden auf dem Eis gelaufen. Es hat eine Menge Spaß gemacht und war ein schöner Start ins neue Jahr!

Beitrag: Michelle Arndt



Klettern bei der Aktion "hoch hinaus" im Februar

Am 22.02. haben wir an der Aktion „Hoch hinaus!“ teilgenommen. Dabei sind wir knapp zwei Stunden in einem mobilen Hochseilgarten geklettert. Außerdem konnten wir auf besonderen Trampolinen springen. Die Kinder waren zu jedem Zeitpunkt gesichert und konnten sich frei bewegen. Wir wurden mit Essen und Trinken versorgt und konnten zwischendurch Spiele spielen.

Ein herzliches Dankeschön an die Stadtwerke Bochum und den Stadtsportbund Bochum für diese tolle Möglichkeit und die Organisation!

Beitrag: Michelle Arndt



Alma Park Gelsenkirchen im Mai

Am 04.05.2025 unternahm der gesamte B-Kader einen gemeinsamen Ausflug in den Alma Park. Alle waren mit dabei und genossen einen abwechslungsreichen Tag, der eine gelungene Verbindung von Sport und Spaß bot. Das absolute Highlight war für alle das spannende Spiel Lasertag, bei dem Teamgeist und Einsatz noch einmal besonders gefragt waren. Die gemeinsame Zeit außerhalb des Trainings hat den Zusammenhalt im Team weiter gestärkt und für viele schöne Erinnerungen gesorgt. Am Ende waren sich alle einig: So ein Ausflug schweißt das Team noch mehr zusammen. Und eins steht fest – nächstes Jahr sind wir definitiv wieder dabei!

Beitrag: Maya Hasan



Monkey Island Bochum im Mai

Hallo, wir waren am 25.05. im Monkey Island und haben dort ganz viele Affen getroffen – leider waren sie nicht echt, sondern aus Pappe. Das hat uns aber nicht daran gehindert, super viel Spaß zu haben!

Mit vielen Versteckmöglichkeiten konnten wir Verstecken und Fangen spielen – das war eine große Freude. Leider haben wir zwischendurch Ron verloren (keine Sorge, wir haben ihn wieder gefunden) – das fanden wir nicht so schön. In unserer Pause haben wir UNO Flip gespielt.

Euer Nachwuchskader

Elsa, Ron, Franziska, Nora & Lya

Wasserski Duisburg im Juni

Am 21.06. haben wir einen richtig tollen Tag am Töppersee in Duisburg verbracht! Bei bestem Wetter sind wir zwei Stunden lang Wasserski gefahren, danach haben wir zusammen gegrillt und den Nachmittag entspannt ausklingen lassen. Wir hatten eine gute Abkühlung und eine Menge Spaß!

Beitrag: Michelle Arndt



Bad Driburg in den Osterferien

In der ersten Woche der Osterferien war es endlich soweit: Die Youngmaster, der A- und der B-Kader haben sich auf den Weg zu ihrem ersten Trainingslager außerhalb Bochums gemacht. Gemeinsam mit unserem Freundschaftsverein SV Delphin 58 Wattenscheid e.V. ging es nach Bad Driburg – und die Woche war ein voller Erfolg. Die Location in Bad Driburg erwies sich als ideal: moderne Trainingsmöglichkeiten, gute Bedingungen für unsere Einheiten und gleichzeitig eine tolle Umgebung, die für Abwechslung sorgte. Wir haben uns dort rundum gut aufgehoben gefühlt – sowohl was den Sport als auch den Spaß betrifft. Neben den intensiven Schwimmeinheiten gab es ausreichend Zeit für gemeinschaftliche Aktivitäten, Spiele und Gespräche. Gerade diese Mischung hat dafür gesorgt, dass nicht nur die Leistung, sondern auch die Freundschaft und der Teamgeist gestärkt wurden.

Das Fazit der Woche ist eindeutig: Bad Driburg hat alles geboten, was wir uns für ein gelungenes Trainingslager wünschen. Sport, Spaß und Gemeinschaft standen im perfekten Einklang – und eins ist sicher: Im nächsten Jahr geht es für die SG Bochum-Ost vom **27.03.2026 bis zum 02.04.2026 wieder nach Bad Driburg!**

Beitrag: Maya Hasan



Trampolin halle Witten im Oktober

Am 05.10. haben wir mit allen Wettkampfgruppen und der Freizeitgruppe einen Ausflug in die Trampolin halle in Witten gemacht. Nach 90 Minuten Springen haben wir uns mit Pizza gestärkt und den Nachmittag gemütlich ausklingen lassen. Es war sehr schön, dass so viele teilgenommen haben!

Beitrag: Michelle Arndt





Hamburg im Oktober

BEITRAG:
MICHELLE ARNDT

Hinter uns liegen drei aufregende Tage (12.–14.10.) in Hamburg. Nachdem unsere Ferienfahrt im letzten Jahr nach Berlin geführt hatte, war in diesem Jahr Hamburg unser Ziel. Wir haben die Stadt erkundet, Spannendes über ihre Geschichte gelernt und viele Sehenswürdigkeiten besichtigt.



Ein besonders mutiger Teil der Gruppe wagte sich ins Dungeon, während die abendliche Lichterfahrt über die Elbe für alle ein echtes Highlight war. Die Abende ließen wir mit gemütlichen Spieleabenden ausklingen.

Wir hatten jede Menge Spaß, haben viele schöne Erinnerungen gesammelt und sind als Gruppe noch enger zusammengewachsen. Es war eine rundum tolle Zeit, die uns sicher noch lange in Erinnerung bleiben wird!

Ausflugsplanung 2026

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	Karnevalsfest (alle Kinder bis 12 Jahre)
Mai	Bowling (B-Kader)
Juni	Wasserklettern (A-Kader, Youngmasters)
September	Trampolin (alle Kader und Freizeitsport)
Oktober	Herbstfreizeit (alle Kinder bis 12 Jahre)
Oktober	Halloweenparty (alle Kinder bis 12 Jahre)

Da wir ab sofort unser tolles neues Vereinsheim haben, werden dort auch regelmäßig Aktionen wie Spieleabende, Backnachmittage oder kleine Bastelstunden stattfinden. Wir freuen uns schon sehr darauf!

Bei Fragen oder Anmerkungen wendet euch gerne an

michelle.arndt@sg-bochum-ost.de oder manuel.blase.daza@sg-bochum-ost.de.

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

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



Alte Bahnhofstr. 123b | 44892 Bochum
Tel. 0234 - 28 61 18 | Fax 0234 - 29 67 16



gesund.de

Dein E-Rezept in deiner Apotheke.

App kostenlos herunterladen!



JETZT BEI
Google Play



Laden im
App Store

Jugendvorstand, Jugendvertretung



Die Jugendwart/innen stellen sich vor:

Wir sind Michelle und Manuel. 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

Manuel: manuel.blase.daza@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 Felix, Emilia, Sophia, Emil und Georg.



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.



Beitrag: Michelle Arndt

FISU World University Games Essen um Juli

Ein Teil unseres J-Teams durfte an dem Engagementfestival NRW im Rahmen der FISU World Universitiy Games in Essen teilnehmen. Zunächst wurden wir mit Verpflegung, Hoodies und Sonnenbrillen ausgestattet und sind dann in verschiedenen Challenges und Gruppenspielen angetreten. Anschließend konnten wir uns verschiedene Wettkämpfe auf dem Gelände des Grugaparks ansehen, was sehr beeindruckend war. Ein herzliches Dankeschön an die Sportjugend NRW für diese tolle Möglichkeit und die Einladung!

Beitrag: Michelle Arndt





WEITERE INFOS ZU DEN
REGULÄREN KURSEN FINDEN SIE
AUF SEITE 63

Ferienkurse im Ostbad

Auch in diesem Jahr konnten wir wieder zwei schöne Ferienkurse im Ostbad anbieten – sowohl in den Oster- als auch in den Herbstferien. Organisiert wurden die Kurse von der engagierten Nachbarschaftshilfe Via Ruhr, die in unmittelbarer Nähe des Ostbades beheimatet ist.

Jeden Tag kamen rund 10 bis 12 motivierte Kinder ins Bad, um fleißig an ihren Schwimmkünsten zu arbeiten. Mit viel Begeisterung, Mut und einer Portion Durchhaltevermögen wurde geplanscht, geübt und natürlich auch gelacht.





VON LINKS NACH RECHTS: GABY, INGRID UND MARTINA

Das große Ziel vieler Kinder war das Seepferdchen-Abzeichen. Einige schafften sogar das Bronze-Abzeichen – herzlichen Glückwunsch! Ein herzliches Dankeschön an Via Ruhr für die tolle Organisation und an alle Kinder, die mit so viel Freude dabei waren. Wir freuen uns schon auf die nächsten Ferienkurse!

Beiträge: Gaby Neumann

Nach einer erfolgreichen Seepferdchen-Prüfung durften wir drei uns eine kleine Auszeit gönnen – und was für eine schöne! Dank der großzügigen Einladung der Eltern konnten wir es uns im gemütlichen Café Ana in Langendreer so richtig gut gehen lassen.

Bei leckerem Kaffee und köstlichem Kuchen haben wir viel gelacht, geplaudert und den Nachmittag in vollen Zügen genossen. Es war einfach wunderbar, nach all der Aufregung am Beckenrand einmal gemeinsam zu entspannen.

Ein herzliches Dankeschön an die Eltern für diese liebe Geste, sie hat uns eine große Freude bereitet!

André bei den NRW Mastersmeisterschaften

Am 06.09.2025 fanden die diesjährigen Nordrhein-Westfälischen Meisterschaften der Masters im Wiesental Bochum statt.

Für mich waren es die ersten NRW-Meisterschaften als Masters Schwimmer.

Aufgrund der wenigen Anmeldungen in meiner Altersklasse konnte ich auf allen Strecken Medaillen nach Langendreer holen:

Gold über 50m Rücken, Silber über 50m Brust, Bronze über 50m Freistil und Silber über 50m Schmetterling.

Die Masters Wettkämpfe zeichnen sich durch eine sehr entspannte Atmosphäre aus und bieten durch ihre vielen Altersklassen auch gute Chancen für trainingsfaule Athleten, wie mich.

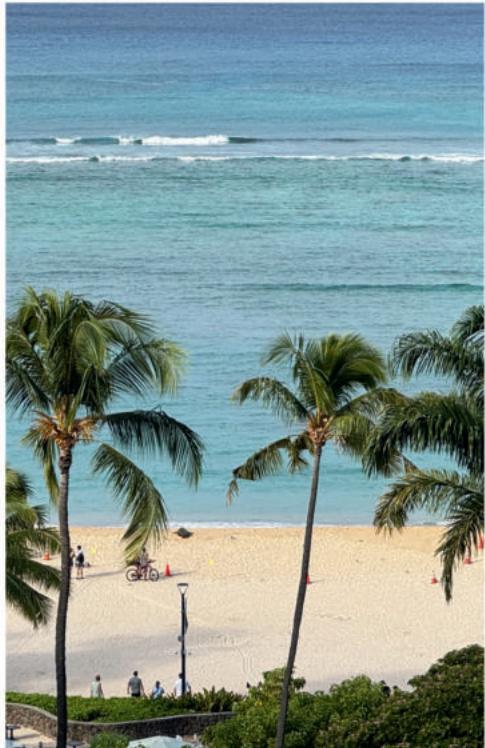
Beitrag: André Joswig (rechts im Bild)





JÖRG ROHDE

TEILNEHMER BEIM
SCHWIMMWETTKAMPF AUF HAWAII



Rough Water auf Hawaii

Es begann alles bei meinem letzten Aufenthalt auf Hawaii in 2023. Mein Gastgeber Tom, ein alter Ironman Haudege aus den 80gern, hatte sich für diesen Rough Water Contest angemeldet um etwas Spaß zu haben. Ich meine klar: er kann das! 2,4 Meilen Schwimmen gegen die Brandung und eventuell gegen die Strömung. Krank dachte ich mir!

Na ja. Tom schwamm; ich hatte seine Sachen mit zum Start gebracht und ihm und den anderen 999 Verrückten zugeschaut wie sie sich durch die Wellen gearbeitet haben.

Im Ziel kam Tom recht entspannt aus dem Wasser gelaufen und hatte Spaß! Am Abend hat er gesagt: Beim nächsten Mal machst du auch mit! Ich Pfosten habe tatsächlich ja gesagt.

So: das war dann der Grund warum ich bei der SG angefangen habe.



Ihr müsst wissen: ich hasse Schwimmen!! Ich mach viel Mist seit 40 Jahren; aber Schwimmen? Ne!!

Ich dachte mir ich probiere mal so für 3 Monate was da geht. Olli und Tim waren ja da und haben sportlich und mental unterstützt. Petra, meine Frau, hat auch angefangen!!

Na ja: nach 3 Monaten fand ich schwimmen immer noch blöd. Aber das regelmäßige Trainieren und die echt netten Trainingspartnerinnen/-partner haben mich schon angefixt.

So hat mich jede Woche immer ein Stückchen weiter gebracht bis zu meiner Abreise am 20.08.2025

Wir sind vor Ort in Waikiki quasi sofort ins Wasser. Tom, ich und sein Sohn Cameron, der auch „motiviert“ wurde. Es war schwer!! Die Wellen und die Strömung haben mich nicht glauben lassen das ich das schaffen könnte.

Direkt am 3. Tag kam die Generalprobe: Das Dukes Waikiki Ocean mile swim.

Ein Triangle Kurs. Erst weg vom Strand gegen die Strömung. Über das Riff mit nur 30 cm Wasser unter uns, der Rest mit Welle und auf dem Rückweg wieder teilweise gegen die Strömung. Und das alles mit vielen anderen Schwimmern um mich herum. Ich war platt!! Aber geschafft und etwas euphorisch.

Danach haben wir die Insel gewechselt und haben in Kona trainiert (und Vulkan geschaut). Hier konnte ich gegen gleichbleibende Wellen meine „Technik“ etwas anpassen. Mein größtes Problem war die Luft. Ich habe vorher keinen Rhythmus gefunden im richtigen Moment zu atmen und den Kopf richtig zu neigen.



Das ging dann schon etwas besser. Wir allein dort nochmals 8km geschwommen.

Zurück nach Waikiki. 3 Tage vor dem Event, am Labour Day in den USA, waren Cameron und ich allerdings mehr damit beschäftigt nach Ausreden zu suchen für den Fall des Scheiterns. Aber wir waren motiviert! Am Renntag waren dann die Bedingungen eher auf unserer Seite. Auf der langen Seite den Strand entlang war zumindest keine Gegenströmung. Also rein in die Brandung und im Pulk der ca. 200 Schwimmer meiner Gruppe raus bis zur ersten Boje. Jetzt die lange Grade ca. 2,5 km die Bucht entlang. Schönes Schwimmen!! Du kannst den Strand schön sehen. Ich konnte sogar etwas genießen und auch eine Menge Fisch beobachten. Die beiden Schildkröten sind mit mir etwa 15 Minuten um die Wette geschwommen.

Von der letzten Boje bis zum Strand geht es durch einen Kanal der für kleinere Schiffe ausgehoben wurde. Hier war etwas Strömung und die von hinten kommenden Wellen irritieren etwas. Aber was; die 800 Meter gingen auch noch!

Am Strand ein kurzer Lauf und im Ziel!! Tom und Cameron haben schon gewartet. Ich war etwas platt aber auch sehr glücklich ob meiner Leistung.

Ohne das gute Training im Verein wäre es auf jeden Fall nicht gegangen.

Es gibt noch viele weitere tolle Schwimmevents wie ich lernen konnte. Grund genug also noch richtig Schwimmen zu lernen.

So werdet ihr also Petra und mich auch weiterhin bei unseren Bemühungen beobachten können.

Mit sportlichen Grüßen

Jörg



SPORTLICHE

SCHWIMMSCHULE

WASSERFLÖHE

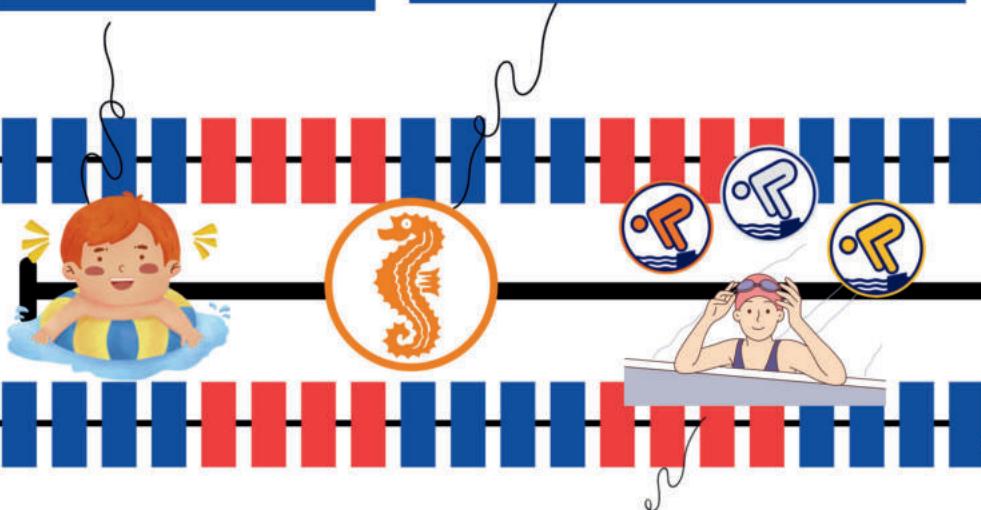
- Ab 3 Jahren mit Begleitung
- LSB Willy-Brandt-Gesamtschule
- martina.dargel@sg-bochum-ost.de

LEHR SCHWIMMEN

- Seepferdchen
- Querenburgerstraße, Rastenburgerstraße, Ostbad
- gaby.neumann@sg-bochum-ost.de

FRE

...



FÜR KINDER

ANFÄNGERGRUPPEN

- Basisschwimmarten
- Bronze, Silber
- simone.biela@sg-bochum-ost.de

AUFBaugruppen

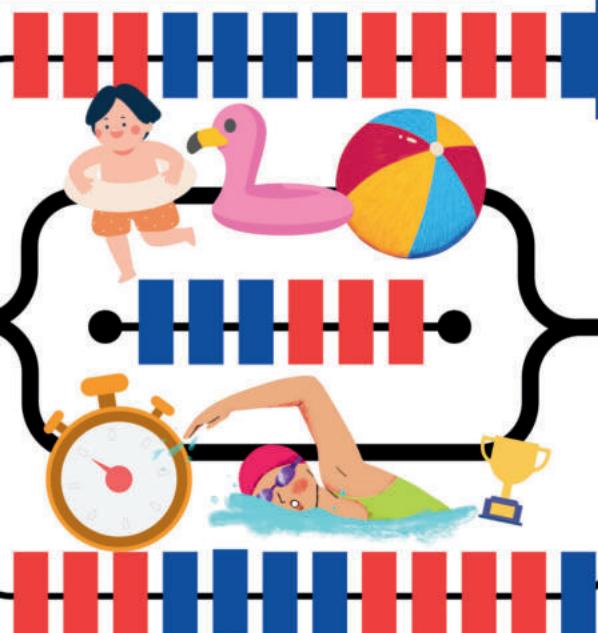
- Vertiefung der Technik
- Startsprünge, Tauchphasen
- Gold
- denis.kuleshov@sg-bochum-ost.de

...

ES ANGEBOT

FREIZEITSPORT KINDER

- Ohne Wettkampfteilnahme
- fabian.zagromski@sg-bochum-ost.de

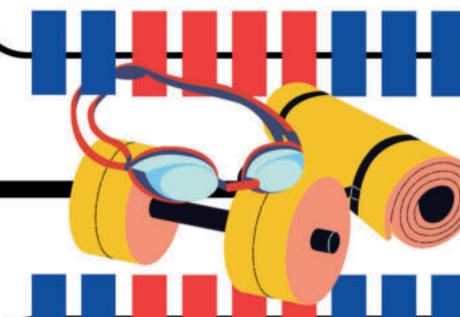


WETTKAMPFSPORT

- 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

ERWACHSENENSPORT

- Gymnastik mit Musik
 - Turnhalle Neggeln, 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
- 

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 2025. Wir informieren Sie so schnell wie möglich über unsere socialmedia Kanäle, unsere Homepage und vor Ort.

Überblick

49

WETTKAMPFKADER

52

ANFÄNGERGRUPPEN - AUFBAUGRUPPEN - FREIZEITSPORT

55

YOUNGMASTERS - MASTERS

58

AQUAFITNESS

61

GYMNASTIK - RÜCKENSPORT - FITNESS - BOP

62

WASSERFLÖHE - SEEPERDCHENKURSE

Seit über 50 Jahren Ihr zuverlässiger Partner



Malerarbeiten • Tapezierarbeiten
Wohnungsrenovierung mit Full-Service
Teppichböden • PVC • Parkett
Historische Maltechniken
Fassadensanierungen
Restaurierungen
Vollwärmeschutz



Bei uns bekommen Sie
auch den Energiepass
für Ihr Gebäude.

Wir fördern unseren
Ortsteil durch folgende
Mitgliedschaften:



Malerbetrieb
Lindemann
Wir bringen Farbe ins Leben

Hohe Eiche 19 • 44892 Bochum • Fon 0234-287760 • Fax 0234-292175
Internet www.lindemann-gmbh.de • E-Mail info@lindemann-gmbh.de

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.

Montags	Unibad Querenburg - Schwimmen oder Hallenbad Langendreer - Schwimmen	16:00 - 18:00 19:45 - 21:45
Dienstags	Hallenbad Langendreer - Schwimmen + Trockentraining	18:15 - 20:15
Mittwochs	Turnhalle Neggenborn - Krafttraining + Koordination	19:00 - 20:30
Donnerstags	Unibad Querenburg - Schwimmen oder Hallenbad Langendreer - Schwimmen + Trockentraining	16:00 - 18:00 18:45 - 20:45
Freitags	Hallenbad Langendreer - Schwimmen	19:00 - 21:00
Samstags	Volkspark Langendreer - Laufen	11:00 - 12:30



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

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.

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



Trainerteam:

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

Hanna Gola, hanna.gola@sg-bochum-ost.de

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

Nachwuchskader

Im Nachwuchskader sollte man die Technik in Rücken, Brust und Kraul grob beherrschen. Techniken werden verfeinert und Schmetterling neu erlernt. Das Training ist für alle machbar, auch wenn man über seine Grenzen gehen muss. Jeder, der Wettkämpfe ausprobieren möchte, ist willkommen. Der Nachwuchskader eignet sich gut für Wettkampfanfänger und bereitet euch auf eure ersten Wettkämpfe vor. Die Mannschaft besucht ca. vier bis sechs Wettkämpfe je Saison, deren Termine am Anfang bekanntgegeben werden. Von den vier Trainingseinheiten pro Woche sollten mindestens zwei wahrgenommen werden. Wir freuen uns auf euch!

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



Trainerteam:

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

Coraly Wollstein, coraly.wollstein@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

Ansprechpartner:

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

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 Siel und Spaß im Wasser.

Trainingszeiten:

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

Trainer:

Fabian Zagromski, fabian.zagromski@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, Schülerinnen und Schüler ab ca. 16 Jahren.

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



Trainer: Tim Niederhagemann, tim.niederhagemann@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

Montags	Hallenbad Langendreer	19:45 - 21:45
Dienstags	Hallenbad Langendreer	20:15 - 21:45
Donnerstags	Hallenbad Langendreer	20:30 - 21:45
Freitags	Hallenbad Langendreer	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, also bei einer Wassertiefe von 1,20 m, bieten sich hervorragende Möglichkeiten, Kraft, Kondition und Fitness zu trainieren. Im Tiefwasser, das heißt bei einer Wassertiefe von über 1,80 m, bewegt ihr euch schwebend. Durch die Unterstützung eines Aqua-Fitness-Gürtels könnt ihr euch gelenkschonend im Wasser fortbewegen und gleichzeitig fit werden.

Wir freuen uns darauf, mit euch zu trainieren. Gerne könnt ihr ein Schnuppertraining in Anspruch nehmen.

Montags	Hallenbad Langendreer	20:15 - 20:50
Montags	Hallenbad Langendreer	20:50 - 21:30



Übungsleiterin: Anette Kühl

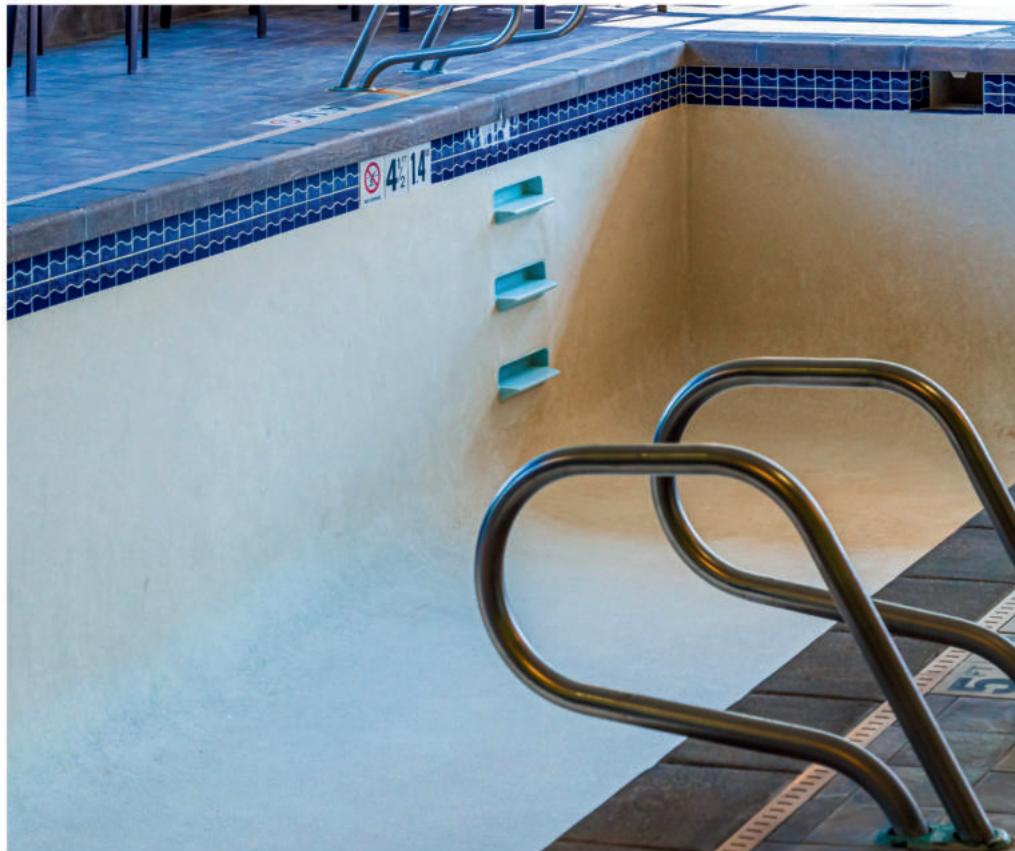
Aquafitness Dienstags

Das Schwimmbecken in der Willy-Brandt-Gesamtschule wird momentan saniert. Wir hoffen, dass der Aquafitnesskurs bald wieder stattfinden kann.

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.

Donnerstags Hallenbad Langendreer 20:15 - 21:00

(freies Schwimmen: 21:00 - 21:30)



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

Gymnastik mit Musik

Mittwochs Turnhalle Neggenborn 18:00 - 19:00

Trainerin: Martina Dargel

Rücken Fit

Mittwochs Schule am Volkspark 18:00 - 19:00

Trainerin: Ilona Biela

Fitness

Mittwochs Schule am Volkspark 19:30 - 20:30

Trainerin: Ilona Biela

BOP

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.

Kosten: 75€ für 10 x 45min

Dienstags	Neues Gymnasium Bochum	15:00 - 15:45
Mittwochs	Emil-von-Behring Schule	16:00 - 16:45



Übungsleiterin: Martina Dargel

Seepferdchenkurse

Willkommen in der Schwimmschule SG Bochum-Ost! Entdecken Sie mit uns die faszinierende Welt des Schwimmens und ermöglichen Sie es Ihren Kindern, ihre Fähigkeiten im Wasser zu entfalten.

In unseren Kursen lernen Kinder auf spielerische Weise die Kunst des Schwimmens. Unsere qualifizierten Schwimmlehrerinnen und -lehrer widmen sich einfühlsam den individuellen Bedürfnissen jedes Kindes. Ob Brust- oder Rückenlage, Tauchen oder Sprünge vom Beckenrand – all dies ist integraler Bestandteil unseres Lehrplans.

Der Seepferdchen-Kurs eignet sich hervorragend für Kinder ab 4 Jahren, die spielerisch die Grundlagen des Brustschwimmens erlernen möchten. Im Verlauf des Kurses werden auch die Rückenlage und der Kraulbeinschlag geübt. Das Hauptziel besteht darin, dass die Kinder am Ende des Kurses das Seepferdchen-Abzeichen erfolgreich erwerben.

Wir betreuen stets vier Kinder mit einem/r Übungsleiter/in oder -helfer/in. Die maximale Gruppengröße beträgt 12 Kinder sowie 4 Betreuer/innen.

Kosten: 75€ für 10 x 45min

Sonntags	Neues Gymnasium Bochum	11:30 - 12:15
Sonntags	Neues Gymnasium Bochum	12:15 - 13:00
Dienstags	Neues Gymnasium Bochum	15:30 - 16:15
Dienstags	Neues Gymnasium Bochum	16:15 - 17:00
Mittwochs	Emil-von-Behring Schule	16:30 - 17:15
Mittwochs	Emil-von-Behring Schule	17:15 - 18:00
Freitags	Hallenbad Langendreer	15:30 - 16:15
Freitags	Hallenbad Langendreer	16:15 - 17:00

Hinweis: Der Kurs am Freitag richtet sich nur an Kinder ab 7 Jahren.



Prä-Anfängerkurse

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

Freitags	Hallenbad Langendreer	17:00 - 17:45
Samstags	Hallenbad Langendreer	09:15 - 10:00
Sonntags	Hallenbad Langendreer	10:15 - 11:00





Weil Sport uns alle verbindet.

**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 die Gesellschaft.

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Bochum**

Termine, Trainingsorte, Vorstand



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.

Informationen zu unseren Trainingsorten und den Vorstandsmitgliedern befinden sich auf den folgenden Seiten.

31.01.2026 und 01.02.2026

Internationales Langstreckenmeeting im Unibad

27.02.2026

Jahreshauptversammlung im Vereinsheim

26.09.2026 und 27.09.2026

Pokalschwimmen

28.11.2026

Vereinsmeisterschaften und Weihnachtsfeier



Trainingsorte

Hallenbad Langendreer
Eschweg 50
44892 Bochum

Hallenbad Querenburg
Hustadttring 157
44801 Bochum

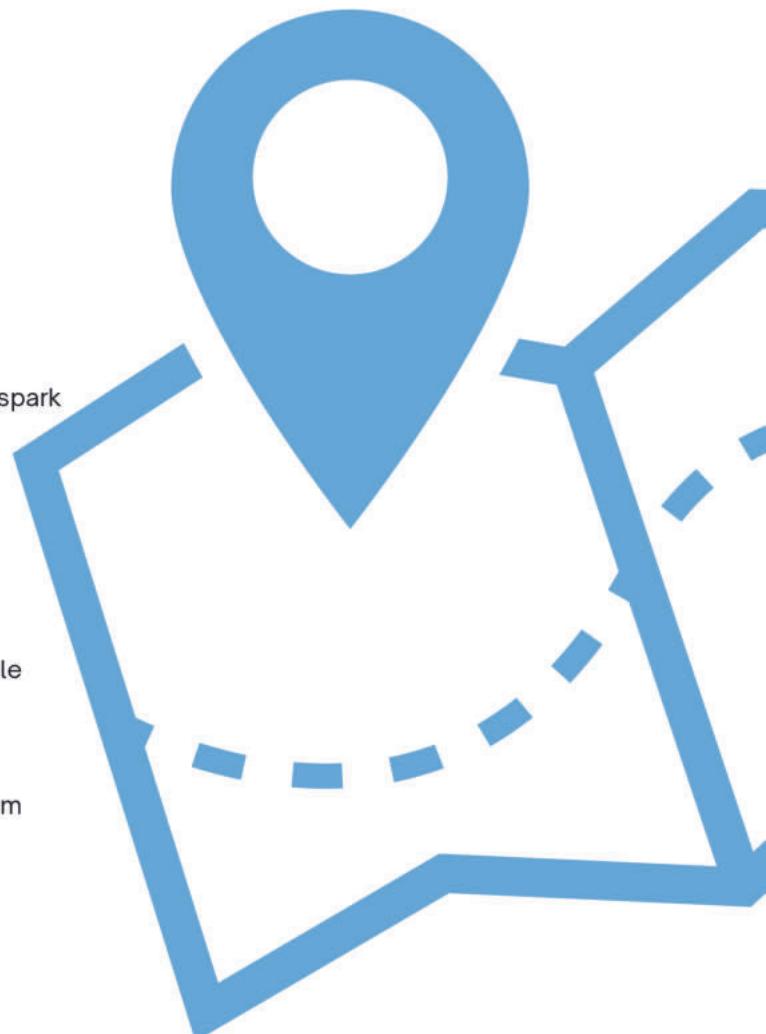
Turnhalle Schule am Volkspark
Maiwegstraße
44892 Bochum

Turnhalle Negenborn
Am Neggenborn 75
44892 Bochum

Willy-Brandt-Gesamtschule
Wittekindstraße 33
44894 Bochum

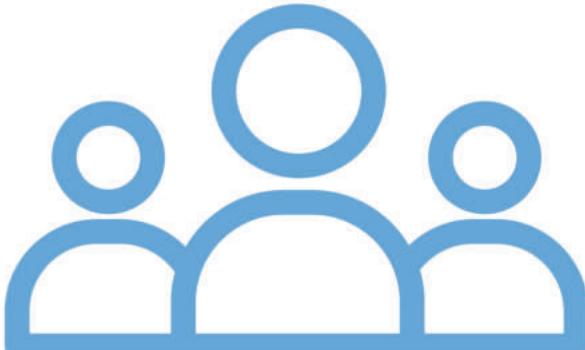
Neues Gymnasium Bochum
Querenburgerstraße 41
44789 Bochum

Emil-von-Behring Schule
Rastenburgerstraße 11
44809 Bochum



Vorstand

Vorsitzender	Matthias Loose, matthias.loose@sg-bochum-ost.de
2. Vorsitzender	Thomas Gola, thoma.gola@sg-bochum-ost.de
Finanzen	Alexander Offer, alexander.offer@sg-bochum-ost.de Moritz Meise, moritz.meise@sg-bochum-ost.de Maya Hasan, maya.hasan@sg-bochum-ost.de
Sportliche Leitung	Francesca Schenkel, francesca.schenkel@sg-bochum-ost.de Denis Kuleshov, denis.kuleshov@sg-bochum-ost.de
S.L. Lehrschwimmen	Gaby Neumann, gaby.neumann@sg-bochum-ost.de
Geschäftsführung	Karen Gerges, karen.gerges@sg-bochum-ost.de Pia Wunderlich, pia.wunderlich@sg-bochum-ost.de
Kampfrichterbeauftragte	Coraly Wollstein, corlay.wollstein@sg-bochum-ost.de
Öffentlichkeitsarbeit	Tim Niederhagemann, tim.niederhagemann@sg-bochum-ost.de
Jugendwarte	Michelle Arndt, michelle.arndt@sg-bochum-ost.de Manuel Blase-Daza, manuel.blase.daza@sg-bochum-ost.de



Impressum

Herausgeber	Schwimmgemeinschaft Bochum-Ost e.V
Ausgabe	Ausgabe 04, Dezember 2025
Vereinsanschrift (Postanschrift)	Schwimmgemeinschaft Bochum-Ost e.V. Am Leithenhaus 14 44892 Bochum
Anschrift Vereinsheim	Schwimmgemeinschaft Bochum-Ost e.V. Alte Bahnhofstraße 87 44892 Bochum
Bankverbindung	Volksbank Bochum Witten IBAN: DE65 4306 0129 0138 0009 00 BIC: GENODEM1BOC
Auflagenhöhe	750
Über die Zeitung	„SG-BoOst-SwimNews“, die Vereinszeitung der Schwimmgemeinschaft Bochum-Ost e.V., erscheint jährlich und kostenlos für alle Mitglieder und Interessierte zum Jahresende.
Ansprechpartner	Tim Niederhagemann tim.niederhagemann@sg-bochum-ost.de (Öffentlichkeitsarbeit)

Mitwirkende

Vorstandsmitglieder, Übungsleiterinnen, Übungsleiter, Trainerinnen, Trainer, Helferinnen, Helfer und Mitglieder. Vielen Dank an alle, die Beiträge zu dieser Zeitung geleistet haben!

Druck

Saxoprint GmbH
Enderstraße 92c
01277 Dresden

ONLINE GEDRUCKT VON

SAXOPRINT 

Zertifikat von 2024



Anzeigen

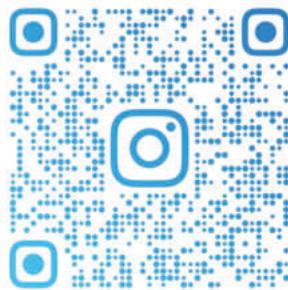
Wir bieten Ihnen ganzseitige Werbeanzeigen in der SG Bochum-Ost SwimNews an.
Bei Interesse wenden Sie sich bitte an den genannten Ansprechpartner.



Homepage



Schwimmschule



SCBOCHUMOST

WEITERE INFOS
BEKOMMT IHR VOR ORT
IN DEN
SCHWIMMBÄDERN UND
TURNHALLEN