

LEICHTATHLETIK IN FLENSBURG

Jahresausgabe 2025

ARE YOU READY?!

24 Disziplinen:
Leichtathletik
ist Teamsport

EIN NEUES STADION FÜR DIE

NUMMER 1

IN SCHLESWIG-HOLSTEIN



TOS SPORTS



GEMEINSAM EIN ZUHAUSE SCHAFFEN

SBV

WOHNEN UND LEBEN.

► www.sbv-flensburg.de



Einleitung

- 04 Leichtathletik ist Mehr
- 05 Warum Leichtathletik?
- 06 Ein Stadionjuwel
- 07 Ein sportartübergreifendes Trainerprojekt

Disziplinen

- 08 Sprint
- 09 Lauf
- 10 Sprung
- 11 Wurf
- 12 Mehrkampf
- 13 Wettkämpfe

Vereine

- 14 LG Flensburg
- 16 Flensburger Lauffreife
- 19 LK Weiche
- 20 LK Weiche: Trainingsgruppen
- 21 LK Weiche: Jugendteam
- 22 LK Weiche: Laufgruppe
- 23 LK Weiche: Jedermanngruppe
- 26 SV Adelby
- 28 TSB Triathlon
- 31 TriAs Flensburg
- 34 Trivelos Flensburg
- 35 Freie Waldorfschule Flensburg e.V.

Aktiv in der Leichtathletik

- 36 Parcours
- 38 Bundesjugendspiele
- 40 Kinderzehnkampf
- 42 Trainingsfreizeit
- 43 Jugendherberge Flensburg
- 44 Flensburger Sportabzeichen
- 46 Hallentraining

Nr. 8
Jahresausgabe 2025

Herausgeber
LK Weiche
Wiesenbogen 5
24999 Wees

V.i.S.d.P. /
Redaktionsleitung
Jan Dreier

Fotos
A.Metzger, J.Scheppler,
D. Fußwinkel, A. Temme,
Privat



Layout, Satz
& Produktion
TNS Sports Medien
Michael Schulze

www.tnssports.de

Alle Beiträge, Fotos und Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwendung ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar.

Für unverlangt eingesandte Werke aller Art wird keine Haftung übernommen.

Nicht alle Artikel geben unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Eine Haftung für die Richtigkeit der Beiträge ist ausgeschlossen.

LEICHTATHLETIK IST MEHR

In der Leichtathletik ziehen alle Flensburger Vereine an einem Strang. So sind in dieser Ausgabe auch die Angebote aller Flensburger Vereine zu dieser einzigartigen Sportart zu finden und das Training ist teils auch vereinsübergreifend.

Das Jahr 2025 wird den Flensburgern viele Wettkämpfe zum Anschauen bieten. Es wird im Stadion die Landesmeisterschaften Mehrkampf, einen Ländervergleich der Nordverbände und die traditionelle Bahneröffnung geben. Das Training der Gruppen kann auf einer hochwertigen Anlage realisiert werden.

Die Flensburger Leichtathletik konnte sich zudem im Jahre 2024 erstmalig auf Platz 1 ins ganz Schleswig-Holstein schieben. In allen Altersklassen konnten die Sportler auf sich aufmerksam machen.

Wir laden dich ein zu einer Entdeckungstour unseres Angebots und würden uns freuen, wenn du ein Teil unser Leichtathletikfamilie werden würdest.



WARUM LEICHTATHLETIK?

Es gibt in Flensburg ein breites Angebot an attraktiven Sportarten. Für jedes Alter ist etwas dabei. Welche Kriterien sollten bei der Wahl des Sportangebots eine Rolle spielen?

Ist das Angebot kindgerecht?

Gerade als Kind sollte Bewegung vielseitig sein. Das Laufen, Werfen, Springen und Turnen sind Grundlage für alle anderen Sportarten und sollten gezielt geschult werden. Unsere Trainer können dieses spielerisch und mit viel Spaß vermitteln.

Wird das Angebot durch qualifizierte Trainer durchgeführt?

Die Trainer sollten pädagogisch ausgebildet sein, mit Herz dabei sein und auch gutes Fachwissen in ihrer Sportart besitzen. Die kurze Bewegungszeit sollte effektiv genutzt werden und neben der freudvollen Vermittlung von neuen Bewegungen auch das Miteinander in den Mittelpunkt stellen.

Gibt es ein Anschlussangebot?

Was ist, wenn mein Kind aus der Altersgruppe herauswächst? Gibt es eine attraktive Fortführung des Angebots oder muss das Kind sich eine neue Sportart suchen? Gerade in der Flensburger Leichtathletik greifen die Angebote der Trainingsgruppen ineinander und sind so abgestimmt, dass die Techniken der vielen Disziplinen so vermittelt sind, dass der Übergang in die nächste Gruppe gesichert ist. Durch Trainingsfreizeiten lernen sie zudem die nächst älteren Kinder kennen.

Gibt es weitere Freizeitangebote?

Lernen sich die Kinder und Jugendlichen auch außerhalb des Trainings durch gemeinsame Aktivitäten besser kennen? Beim Training möchte man Freunde treffen und gemeinsam Spaß am Sport haben. Hierbei helfen gemeinsame Freizeitaktivitäten.

Was ist das Besondere an der Sportart Leichtathletik?

Schaut man sich die Athleten an, die den Schritt vom „ich gehe zur Leichtathletik“ hin zu „ich bin ein Leichtathlet“ geschafft haben, so findet man folgende Eigenschaften:

Die Kinder und Jugendlichen lernen

- ... viele grundlegende Bewegungen,
- ... Freude an der Bewegung und dem Besser werden zu haben,
- ... gemeinsam und alleine auf eigene Ziele hin zu trainieren,
- ... Fairness und sportlichen Umgang,
- ... Verantwortung für die eigene Leistung zu übernehmen,
- ... sich selbst zu organisieren,
- ... mit Leistung umzugehen,
- ... gewinnen und verlieren,
- ... sich auch für andere zu freuen,
- ... Ziele zu verfolgen,
- ... Vielseitigkeit,
- ... und eine hohe Anstrengungsbereitschaft. Alles Kompetenzen, die auch für den Charakter, das Selbstbild und auch im Leben außerhalb des Sports eine wichtige Rolle spielen und viele der Lebensläufe prägen.



EIN STADIONJUWEL, WELCHES ÜBER DIE LANDESGRENZEN HINAUS STRAHLT

Seit dem Sommer 2024 verfügt das Flensburger Stadion über eine vollsanierte Leichtathletikanlage. Auf der Sprintgeraden sind acht Bahnen verfügbar, auf der Gegengeraden kann im Wettkampf andersherum gesprintet werden, wenn der Wind falsch steht, es gibt zwei Speerwurfanlagen, einen neuen Hindernisgraben, zwei Diskusanlagen, zwei Hochsprung- und

zwei Stabhochsprunganlagen.

Die Anlagen sind so gebaut, dass auch größere Meisterschaften nun in Flensburg ausgetragen werden können. Bei der Generalprobe in Form der Landesmeisterschaften Mehrkampf gab es viel positiven Zuspruch aus dem ganzen Land.



EIN SPORTARTÜBERGREIFENDES TRAINERPROJEKT



Der LK Weiche ist in diesem Jahr Projektpartner für die Premiere eines ganz besonderen Projekt. Zusammen mit Trainern aus verschiedenen Vereinen aus Dänemark und Flensburg wird für es für Flensburg ein neues Highlight geben.

Eine vereinsübergreifende und sportartübergreifende Athletikschule für Kinder in der Al-

tersklasse der U12.

In jeder Sportart ist die athletische Ausbildung entscheidend und absolute Voraussetzung. Die Schnittmenge ist identisch. Lauf-, Wurf und Sprungschule und turnerische Basics sind Voraussetzung für ein späteres erfolgreiches und gesundes Sporttreiben.

Im ersten Schritt werden die Trainer aus der Leichtathletik, dem Fußball, Handball und Volleyball ausgebildet und entwickeln gemeinsam ein Anforderungskonzept. Im zweiten Schritt wird es in Flensburg und Dänemark ein gemeinsames Trainingsangebot geben. Am Ende der Projektphase besuchen sich zudem die Trainingsgruppen aus Flensburg und Hadersleben und werden einen gemeinsamen Sporttag erleben.

BÜROEDING
natürlich clever



...eine Ausnahme in der

Welt der PR-Agenturen



AUF DIE PLÄTZE **FERTIG** LOS

Das 100m-Finale ist bei den Olympischen Spielen immer das Highlight. Schnellster Mann oder die schnellste Frau zu sein, das ist schon etwas. Auch in fast jeder anderen Sportart ist Schnelligkeit eine ganz wichtige Komponente.

Zu den Sprintstrecken gehören bei den Kindern die 50m, später die 75m, bis es dann zu den 100m übergeht. Die Jugendlichen und Erwachsenen laufen zudem auch längere Sprintstrecken wie 200m, 300m und 400m.

Zum Bereich Sprint gehören natürlich auch die Sprintstaffeln, deren Staffelholzübergabe immer für besonders viel Spannung sorgen.

Eine ganz besondere Sprintdisziplin sind zudem die Hürdendistanzen. Hier ist neben

Schnelligkeit auch Rhythmus und Beweglichkeit gefordert. Neben den Kurzdistanzen von 60m bis 110m gibt es zudem auch die 400m-Hürdendistanz. Aber keine Sorge, auch hier stehen nur 10 Hürden auf der Bahn.

Aber keine Sorge, jede dieser Disziplin wird dir kleinschrittig und altersgerecht beigebracht. So läuft man als Anfänger zum Beispiel über weiche Hürden und selbst die Starttechnik mit dem Startblock wird regelmäßig trainiert.

Worauf wartest du noch? Auf die Plätze, fertig und ab zum Training.



LAUFEN ABER VIELFÄLTIG

Das Angebot an Lauftraining ist groß. Für Breitensport gibt es hier kompetent angeleitete Laufgruppen auf verschiedenen Niveaustufen. Auch im Triathlon gibt es gezieltes Lauftraining. Ziel sind Volksläufe und die großen „Marathonläufe“, denn wer möchte nicht einmal die Distanz von 42,195km überwunden haben. Es gibt auch Strecken von 100km und natürlich den Halbmarathon und die 10km.

In der Stadionleichtathletik sind im Laufbereich allerdings viel mehr Strecken im Angebot: Die Mittelstrecken mit 800m, 1000m, 1500m haben immer noch den Anspruch an Schnelligkeit. Die 3000m und 5000m sind der Übergang zu den Langstrecken. Nicht zu vergessen ist der Hindernislauf, der mit dem Wassergraben und den weiteren 4 Hindernissen ein besonders at-

traktives Anforderungsprofil darstellt. Im Winter gibt es zudem anspruchsvolle Crossläufe in der Region.

Im Kindertraining ist Lauftraining nur spielerisch und unregelmäßig enthalten, denn gerade im Kindesalter sollte die Schnelligkeitsentwicklung und Techniks Schulung im Vordergrund stehen. Gerade das Lauftraining mit seinen hohen Schrittzahlen sollte unbedingt unter fachmännischer Aufsicht durchgeführt werden.





DER GROSSE SPRUNG



Die Sprungdisziplinen in der Leichtathletik sind vielseitig. Jeder, der schon mal ein Sprungbrett oder Trampolin genutzt hat, weiß, dass Fliegen Spaß macht. Noch mehr Spaß macht es, wenn man sich aus eigener Kraft in die Lüfte oder Weite befördern kann. Hochsprung und Weitsprung kennen viele aus dem Fernsehen, doch wer hat schon einmal Stabhochsprung versucht?! Hier kommt man schnell in große Höhen. Doch auch das Training des Hoch- und Weitsprungs ist vielseitiger als man es aus dem Schulsport kennt. Es gibt viele Zwischenschritte und Tricks, wie man ganz schnell die Technik beherrscht.

Das Training der Leichtathleten, ins-

Es gibt viele Tricks, wie die Technik

gesamten

besondere der Springer, aber auch der Läufer, Sprinter und Werfer beinhaltet vielseitiges Sprungtraining. Unter guter Anleitung sind Sprünge eines der besten Mittel zur Leistungssteigerung. Vorausgesetzt hierfür ist eine gute technische Entwicklung des Absprungs, die bei uns geschult wird.

Im Kindertraining und Anfängertraining wird zudem eine grundlegende Sprungschulung umgesetzt. Springen in alle denkbaren Formen.

So gibt es im Wettkampf sogar Fünfsprung und den aus Afrika-stammenden Watussi-Sprung. Gelingt auch dir der große Sprung?



DREHEN, SCHLEUDERN, WERFEN, STOSSEN



Die Wurfdisziplinen in der Sportart Leichtathletik sind extrem vielseitig. Ballwurf kennt jeder aus seiner Schulzeit, doch wer hat die Technik hier gelehrt bekommen? Anlauf aus 5 Schritten mit Impuls und einer abfangenden Bewegung führen schnell zu großen Weiten. Und gerade kompetente Technikvermittlung spielt in den Wurfdisziplinen die entscheidende Rolle. Der Speerwurf schließt sich im Schüleralter an den Ballwurf an, spätestens hier geht es nur mit Technik. Im Speerwurf werden die Wurfgeichte je nach Alter des Sportlers zunehmend schwerer, der Männerspeer wiegt z.B. 800 Gramm.

Eine ganz andere Gruppe an Wüfen sind die Drehwürfe. Ob aus 1 ½ Drehungen oder

auch noch mehr Drehungen werden Diskus und Hammer beschleunigt um dann am Ende möglichst weit zu fliegen. Auch im Kugelstoßen wird die Drehung immer häufiger beobachtet. Doch die Kugel kann auch anders beschleunigt werden. Lange war die O'Brian-Technik zu beobachten, inzwischen gibt es viele Zwischenschritte, die sich viel besser für Anfänger eignen.

Im Kindertraining wird zudem neben der Technikvermittlung auch viel Wert auf attraktive Wurfgeräte gelegt, so werden Tennisringe, Raketen und pfeifende Heuler fürs Training genutzt.

DIE KÖNIGE DER LEICHTATHLETIK

Alle Athleten erhalten im Training eine breite Grundausbildung. Im Kinder- und Schüleralter werden zunächst Basics in allen Disziplinen gelegt. Im Alter ab 12 Jahren nehmen die Schüler an Blockwettkämpfen teil. Diese beinhalten 5 Disziplinen mit verschiedenen Schwerpunkten. Gleichzeitig sind Hürdenlauf, Sprint und Weitsprung in allen Blöcken noch enthalten. Im Jugendalter kann man sich dann auch Disziplinen spezialisieren oder sich dem ansprechenden Mehrkampf zuwenden. Um im Siebenkampf (Frauen) oder im Zehnkampf (Männer) dann fit zu sein, muss viel Technik eingeübt werden, gleichzeitig aber auch eine gute Fitness hergestellt werden. Die Wettkämpfe dauern 2 Tage und fordern ein ho-

hes Maß an Biss, Vielseitigkeit und Athletik. Der Siebenkampf besteht aus dem Hürdenlauf, Hochsprung, Kugelstoßen, 200m, Weitsprung, Speerwurf und 800m. Der Zehnkampf fordert den Sportler über 100m, Weitsprung, Kugelstoß, Hochsprung, 400m, 110-Hürden, Diskus, Stabhochsprung, Speerwurf und 1500m. Neben den richtigen Mehrkämpfen kommen auch immer mehr Sportler mit zum Jedermannzehnkampf. Bei diesem sind in den Disziplinen die Gewichte und Höhen so reduziert, dass auch Einsteiger diese Herausforderung gewältigen können.



DAS **SALZ** IN DER SUPPE



Besonders wichtig sind in der Leichtathletik die Wettkämpfe. Ganz egal in welcher Altersklasse – der Wettkampf gehört dazu. Die Kinder haben in ihren Trainingsgruppen und im Rahmen der LG Flensburg Wettkämpfe, die älteren Athleten suchen regional bis hin zum nationalen Vergleich den Wettbewerb. Hierbei werden von den Trainern die Wettkämpfe für die Athleten herausgesucht, so dass jeder auf seinem Niveau mit Freude starten kann. Durch eine pädagogische Betreuung wächst im Wettkampf das Kind über sich hinaus. Die Sportfeste bieten altersgerechte Angebote.

Ganz egal ob man zum ersten Mal startet oder erfahrener Athlet ist, Aufregung ist beim Leistungsvergleich immer dabei. Doch es geht in erster Linie nicht um Platzierungen, sondern darum, dass man seine Leistung von Wettkampf zu Wettkampf steigert und nur in sich selbst seinen größten Gegner erkennt. Bei uns lernst du, Wettkämpfe zu genießen!

Neben den Einzelwertungen gibt es Teamwettbewerbe wie Staffeln und Mannschaftsstarts, so dass jeder aus der Trainingsgruppe benötigt wird.





EIN ERFOLGSMODELL DER REGION FLENSBURG

Was bedeutet denn LG?

Das Kürzel „LG“ steht für „Leichtathletik Gemeinschaft“. Und genau das macht die Flensburger Leichtathletik aus. Ein uneingeschränktes Zusammenarbeiten ohne Vereinsgrenze. Die Vereine nutzen die gemeinsamen Trainingsangebote, helfen sich mit Trainern und Trainingsgerät aus, starten gemeinsam bei Landesmeisterschaften und helfen sich gegenseitig. Mit dabei sind alle Vereine aus dem Flensburger Stadtgebiet.

Im Jahre 2011 gründeten mehrere Vereine die LG. 2022 sind inzwischen mit dabei: SV Adely, 1.Flensburger Lauffreier, LK Weiche, und der TSB Flensburg, PSV Flensburg und Trias Flensburg

Belohnt wurde diese gemeinsame Arbeit durch den Schleswig-Holsteinischen Leichtathletikverband: Er benannte Flensburg zum Landesstützpunkt und begrüßt die vereinsübergreifende Arbeit. Besonders wertvoll und aber auch notwendig ist dieser Weg bei dem Erstellen von Mannschaften, der Durchführung von Ju-

gendarbeit und Trainingsfreizeiten und vor allem auch bei der jahrgangsübergreifenden Arbeit. So freuten sich schon im Gründungsjahr die Jugendlichen aller Vereine, dass sie nicht mehr allein in ihrer Altersklasse trainieren müssen. Hiervon profitierte unter anderem auch der zweifache Jugendweltmeister Marvin Jobs, der durch die Kooperation neue Motivation erlangte und so seine beiden größten Titel sammelte. Der LG-Gründer Jan Dreier sieht in einem „Miteinander“ auch den einzigen Weg für die Leichtathleten: „Leichtathletik ist eine sehr komplexe Sportart. Ihre vielen Techniken verlangen den Trainern ab dem Schüleralter viel Wissen und Können ab. Nicht jeder Verein kann und muss alles abdecken, aber es wäre schade, wenn die Athleten aufgrund eines fehlenden Angebots die Vereine wechseln“.



Ihr Partner für



Gartenbau

- *Gartengestaltung*
- *Auffahrten*
- *Terrassen*
- *Teiche*
- *Dachbegrünung*

- *Abo-Pflege*
- *Heckenschnitte*
- *Beetpflege*
- *Pflanzungen*



Gartenpflege



Gartentechnik

- *Mähroboter*
- *Beregnung*
- *Beleuchtung*

*Jetzt kostenloses
Beratungsgespräch vereinbaren!*



0461 500 900 20





1. FLENSBURGER LAUFTREFF MIT DER NOTE "SEHR GUT"



Seit 1985 ist der 1. Flensburger Lauftreff die sportliche Heimat vieler Laufsportler und Nordic-Walker aus Flensburg und der Region. Mit unserem Programm „Fit in den Frühling“ bringen wir läuferische Anfänger von Anfang März bis Ende Mai dazu, eine Stunde am Stück zu laufen.

Der 1. Flensburger Lauftreff ist einer von nur fünf Lauftreffs in S-H der seit vielen Jahren mit der Note SEHR GUT vom DLV ausgezeichnet wurde.

In diesem Jahr feiert der 1. Flensburger Lauftreff seinen 40. Geburtstag. Dies haben wir zum Anlass genommen, unsere Vereinsfarben und unser Logo ein wenig aufzufrischen. Mit einem modernen Grauton, Läufern im Logo und einer leichtenden Schrift in Orange werden wir in Zukunft bei den Wettkämpfen mehr auffallen.

Wir treffen uns weiterhin zweimal pro Woche zum gemeinsamen Laufen oder Walken im Flensburger Stadion. In unterschiedlichen Leistungsgruppen geht es, geführt von erfahrenen Trainern und Betreuern, durch die Straßen und Wege unserer schönen Stadt.

Ihr findet uns immer am Dienstag um 18:00 und am Freitag um 17:30 im Stadion zum Laufen oder Walken.

www.flensburger-lauftreff.de



- ☺ Lichtwerbung
- ☺ Fahrzeugbeschriftung
- ☺ Carwrapping
- ☺ Objektbeschriftung
- ☺ Schilder



Heideland Süd 9
24976 Handewitt/OT Weding
www.nalogowerbung.de
Telefon: **0461 97 87 950**



Bregenberg 15
24976 Handewitt/OT Weding
www.carlinefl.de
Telefon: **0461 406 861 600**



WERBUNG
ZU EINEM
GANZEN
MACHEN.

S 3 media

Marie-Curie-Ring 24 | 24941 Flensburg
www.s3media.de | Telefon: **0461 978 947 96**

Kleider
machen
Leute!

Textilveredelung

Der erste Eindruck zählt!



polanik®

nordic Sport

made in Lapland

nemeth
javelins

SCHWARZTRAUBER

Nelco

trenas

DENFI SPORT
DENFI SPORT DENMARK

WEISS
MESSZEUGE

deuser®
SPORT SYSTEMS

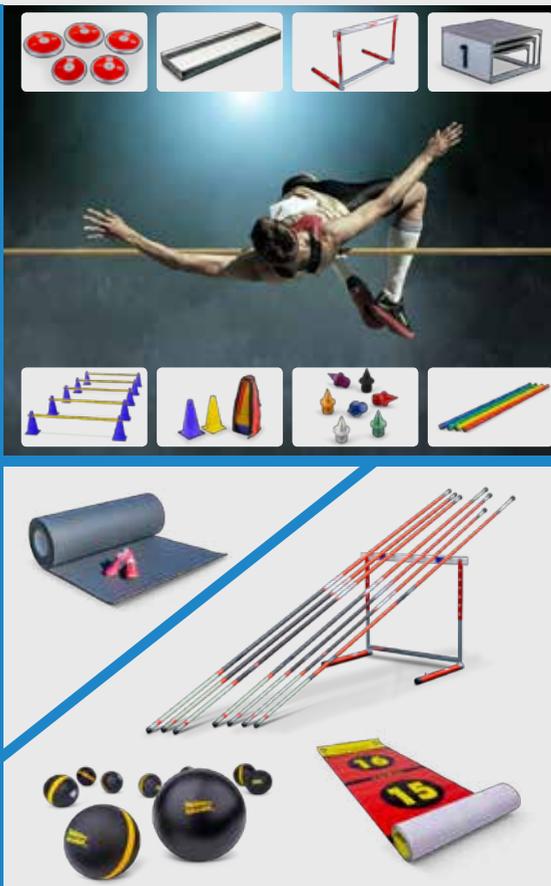
wvball.de
Ball- und Sportgeräte aus Gummi

Volley®

BLOCKX®

Vinex®

Bänfer®



Leichtathletik

Vom Kleingerät bis zur Sportplatzausstattung

Fitness & Kraft

Geräte für das tägliche Fitnesstraining daheim, im Studio oder Verein

Koordination

Geräte für Koordinations- training in allen Sportarten

Vieles mehr

Sportartübergreifende Geräte für Training, Wettkampf und Spiel

haest.de

Telefon: 05331 - 501348
HaeSt Haedicke & Stiller OHG

MIT QUALITÄT ZUM WACHSTUM

Der Leichtathletik Klub Weiche ist mit 401 Leichtathleten einer der größten Leichtathletikvereine in Schleswig-Holstein. Er wurde 1989 gegründet und wächst seitdem stetig. Das Selbstverständnis des Vereins: Sport muss für jeden möglich und vor allem bezahlbar sein. Das Angebot geht vom Kindertraining über Schüler- und Jugendtraining bis hin zum Erwachsenen- und Seniorentaining.

Oberste Prämisse: Die Trainer müssen gut ausgebildet sein. Gleichzeitig wird so trainiert, dass die Sportler altersübergreifend gemeinsam trainieren und die älteren Athleten ihr Wissen weitergeben. Es wird ebenfalls viel Wert auf eine grundlegende allgemeinsportliche Ausbildung gelegt. So gehören Turnen, Judo und Rhythmuschulung zum festen Bestandteil des Trainings. Neben dem Training wird viel gemeinsam unternommen und es wird sehr viel Wert auf Jugendarbeit, Integration und Entwicklung von Engagement gelegt. Der Verein setzt viele innovative Ideen um und beteiligt sich aktiv an der Bildungsarbeit im Kreis und Land. Ebenfalls besonders ist die Vielfalt des Angebots: Im LK Weiche können alle 24 Disziplinen durch qualifizierte C-, B- und A- Trainer abgedeckt werden.



Kontakt: Jan Dreier,
vorstand@lk-weiche.de

Vor dem Besuch bitte kurz anmelden,
aktuelle Zeiten unter www.lk-weiche.de





DIE TRAININGSGRUPPEN

Trainingsgruppe U14

Immer montags, donnerstags und freitags trainieren die Kids im Alter von 10 bis 13 Jahren unter der Leitung von Christine Dreier und André Marquardt. Die beiden B-Trainer haben es sich zur Aufgabe gemacht junge Nachwuchstalente aus dem Kindertraining in das Training der „großen“ zu begleiten. Der Übergang von der Spieleichtathletik zur Trainings- und Wettkampfleichtathletik ist nicht immer einfach zu meistern. Und so bietet der LK Weiche in dieser Gruppe eine Mischung aus beidem an: Die Kinder lernen neben den Kerntechniken (Hürde, Sprung, Sprint, Wurf) auch exotischere Disziplinen wie Dreisprung, Hindernislauf und Stabhochsprung kennen. Gleichzeitig wird noch hin und wieder gespielt. Regelmäßig stehen Wettkämpfe in Flensburg und der Umgebung auf dem Plan, um Gelerntes anzuwenden. Ziel ist der Einstieg in das Training der „großen“ an den anderen Tagen der Woche.

Kindertraining

Das Trainingsangebot für die Jüngsten im Alter von 6-10 Jahren wird vom LK Weiche in den Stadtteilen Mürwik/Fruerlund und in Weiche angeboten. Betreut von ausgebildeten Trainern und unterstützt durch motivierte Jugendliche erleben die Kinder hier die Vielfalt der Kinderleichtathletik. Spielerische Schulung der Grundlagen aller Sportarten bis hin zu kleinen Wettkämpfen. Enthalten ist natürlich auch die Anbahnung der leichtathletischen Techniken wie Hochsprung, Hürdenlauf und Ball- und Drehwurf. Das Kindertraining wird durch attraktive, kindgerechte Spielformen und Trainingsgeräte zusätzlich aufgewertet. Das Training findet ab Ostern im Flensburger Stadion mittwochs um 16.30-18.00 Uhr und in Weiche auf dem Sportplatz um 16.30 bis 18.00 Uhr statt. Im Winter befinden sich die Gruppen in

der Halle Fruerlund und der Halle in Weiche.

Jugend- und Erwachsenentraining

Das Training der älteren Athleten aller Vereine findet im Sommer statt. Am Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag wird um 17.00 bis 19.00 Uhr trainiert. Mittwochs trainieren die leistungsorientierten Athleten zudem im Krafraum. Inhalte des Trainings sind neben allgemeiner Athletik natürlich alle Disziplinen von Sprint, Lauf, Sprung bis hin zu den Würfeln. Die Gruppe hat je nach Tag 20 bis 40 Athleten und bietet für jedes Niveau ein differenziertes Angebot. Auch hier sind Einsteiger ausdrücklich erwünscht und können ihre Trainingsstage auswählen. Das Prinzip der Trainingsgruppe beruht darauf, dass jeder Athlet das Erlernte auch an die jüngeren und neuen Sportler weitergibt und Verantwortung übernimmt.

Einsteiger- und Jedermann-Training

Montags und donnerstags ab 19.00 Uhr findet das Training für alle Leichtathletikinteressierten statt. Quereinsteiger aller Altersklassen ab der Ü30 bis Ü60 sind in allen Disziplinen mit Freude dabei. Dienstags hat sich zudem eine Gruppe für Intervallläufe gegründet. Sei dabei und schnupper in unsere schöne Sportart hinein, die bis ins hohe Alter für Jedermann möglich ist!

Laufgruppe

Mittwochs wird unter Leitung unserer B-Traineein Nina Rosemeier ein Intervalltraining für Anfänger und Fortgeschrittene angeboten. Auch Trainingsplanung fürs Laufen gibt es von unserer Spezialistin.

Achtung! Die aktuellen Zeiten aufgrund der Sanierung sind auf der Homepage zu finden



UNSER JUGENDTEAM

Jeder kann sich mit Ideen und Projekten in das Vereinsleben einbringen. Das Jugendteam besteht aus Kindern und Jugendlichen im Alter von 14 bis 19 Jahren. Sie bereichern das Vereinsleben (auch vereinsübergreifend) mit monatlichen „Stammtischen“ und Trainingsfreizeiten. Die Ausflüge gehen beispielsweise zum Dartspielen, es gibt Spielenachmittage und andere Feiern. Das größte Highlight 2024 war die Trainingsfreizeit Wiemersdorf. Die teilnehmenden Athleten kamen aus vier verschiedenen Trainingsgruppen um sich kennen zu lernen und gemeinsam zu trainieren. Mehrere Jugendliche kümmerten sich um die gesamte Planung und Durchführung der Woche. In den Ferien erstellten sie zudem verschiedene Angebote wie ein Krimi-Dinner, Ausflüge und organisieren auch für 2025 ein Team beim Lauf ins Leben. Die Jugendarbeit ist das Herzstück des LK Weiche. In den Osterferien steht die nächste gemeinsame Freizeit an: Zum 23. Mal geht es nach Wiemersdorf! In den Sommerferien wird es einen Austausch nach Dänemark geben und in den Herbstferien geht es nach Lalandia. Auch nachhaltige Ideen wie Nistkästen bauen, Radtouren und Umweltprojekte sind immer wieder Thema der Jugend.



UNSERE LAUFGRUPPE MIT NINA



Moin,

mein Name ist Nina Rosemeier und ich bin seit Januar 2024 Lauf-Traineeerin im LK Weiche.

Seit 2022 bin ich C-Trainerin Leichtathletik mit

Schwerpunkt Laufen und Anfang 2023 habe ich meine

Ausbildung zur Übungsleiterin B - Sport in Prävention absolviert.

Mein großer Traum war es schon als Jugendliche, einen Marathon zu laufen. Das Problem war jedoch, dass ich absolut nicht laufen konnte. Ich habe öfter den Anlauf genommen, bin aber jedes Mal wieder frustriert daran gescheitert, dass ich nicht mal in der Lage war, einen Kilometer durchzulaufen.

2004 habe ich die ARD-Sendung „Von 0 auf 42“ gesehen, durch die ich die Motivation zum Lauflernen gefunden haben, so dass ich 2005 in Hamburg meinen ersten Marathon finishen konnte. Das Laufen hat mich bis heute nicht losgelassen, auch wenn es durch die Geburt meiner beiden Söhne Zeiten gab, in denen für

den Laufsport nicht so viel Zeit blieb.

Dem Langstreckenlaufen bin ich bis heute treu geblieben. Mehrere Halbmarathons und Marathons stehen jährlich auf dem Programm. Da ich auch sehr gerne Reise, verbinde ich die beiden Leidenschaften häufig miteinander.

So bin ich schon in Bratislava den Halbmarathon sowie in Wien, Istanbul, London und New York sowie in anderen deutschen Städten Marathons und Halbmarathons gelaufen. Mein Ziel ist es, die Majors voll zu machen.

Zudem bin ich auch im Pacer-Team aktiv und freue mich, wenn ich Läuferinnen und Läufer bei ihrem Marathon oder Halbmarathon ins Ziel begleiten und motivieren darf.

Bei meinem Training ist mir wichtig, dass sich jede Läuferin und jeder Läufer willkommen fühlt, unabhängig von der Geschwindigkeit. Die ist letztendlich egal, denn jeder trainiert für sich selbst und ich versuche, jede Läuferin und jedem Läufer bestmögliche Trainingsanreize zu bieten, um eine persönliche Steigerung zu erfahren.

Wenn Du Lust Lust hast, mein Training, welches immer mittwochs in der Zeit von 18.30 bis 20.00 Uhr im Flensburger Stadion stattfindet, auszuprobieren, melde Dich gerne per Mail unter laufcoach.nina@gmail.com, damit wir einen Probetermin vereinbaren können.

Allianz 

Persönlich.
Digital. Nah.
Ihre Allianz.
3x in Flensburg



Unsere Kontaktdaten
direkt auf Ihr Handy

Redmann und Nehmdahl OHG

Allianz Generalvertretung
☎ 04 61.94 00 70, ☎ 0 15 15.5 56 21 91
redmann.nehmdahl@allianz.de
allianz-redmann-nehmdahl.de



MIT SPASS ZUR LEICHTATHLETIK

Leichtathletik für Eltern, Anfänger, Wieder- oder Quereinsteiger und alle Freunde an der Bewegung verbinden wir seit mehreren Jahren in unserer (Breitensport-)Jedermann-Gruppe.

Von Mitte 20 bis Ü60 tummeln sich Leichtathletikinteressierte unter fachkundiger Anleitung mit Freude an der Bewegung und Neugier auf die unterschiedlichen Disziplinen zweimal wöchentlich (Montag und Donnerstag jeweils von 19.00 – 20.30 h.) im Stadion Flensburg und in der Hallensaison am Donnerstag (18.30 – 20.00 h.) in der Halle der Hannah-Arendt-Schule.

Mit vielen Elementen aus der Kinderleichtathletik trainieren wir spielerisch sowohl die unentbehrlichen Grundlagen als auch die Heranführung zu den Einzeldisziplinen. Auch vor Stabhochsprung und Hürdenlauf schrecken wir nicht zurück; größter Beliebtheit erfreuen sich aber die Wurfdisziplinen (ja, auch Hammerwurf).

Im Sommertraining genießen wir die Abende im Flensburger Stadion und können auf der großen Sportanlage in Kleingruppen zeitgleich verschiedenste Inhalte trainieren. Bei unseren langjährigen SportlerInnen fördern wir auch den behutsamen Einstieg ins Wettkampfgesehen.

Zusätzlich treffen wir uns zum Bowling oder Dart, sind wir gerne freiwillig als Kampfrichter oder Helfer beteiligt, und genießen so das gemeinsame Wettkampferlebnis.

INTERESSE?

*Vorbeischaun - Probetraining
- Dabeibleiben :=)*

Anmeldungen, Fragen gerne an unseren Jedermann-Koordinator Uli Hamann (georgulrich.hamann@gmx.de) im LK Weiche





Andrea Meißner

Praxis für Funktionelle Physiotherapie

*„In einem bewegten Körper
wohnt ein bewegter Geist“*

- Funktionelle Bewegungs-Analyse
- Sportspezifische Therapie
- Präventions-Check
- Sportmassage

☎ 0176 – 811 495 17

✉ www.physiomeissner.de



ALLSTARS FOR CHARITY



TNS SPORTS



WIR für
Carlotta



Für die Lebenshilfe. Für Carlotta.

Mit "Allstars for Charity" unterstützen wir den sonderpädagogischen Hort der Lebenshilfe Flensburg für Kinder und Jugendliche mit einer wesentlichen Behinderung.

Zusätzlich unterstützen wir Carlotta. Die junge Fußballspielerin vom Team Sylt erlitt kurz vor ihrem 15. Geburtstag einen schweren Schlaganfall und Hirnblutungen. Seitdem kämpft sie sich tapfer ins Leben zurück, benötigt jedoch rund um die Uhr Betreuung.



TNS SPORTS
ALL
STAR
GAME
2025



SPIELEN SPENDEN HELFEN



SA | 21. JUNI | 16:30 UHR

ENGELSBY-CENTRET | BRAHMSSTRASSE 6
24943 FLENSBURG

Vorprogramm ab 10 Uhr mit Kita-Cup und Turnieren der B-Mädchen + F-Jugend

SPIELEN SPENDEN HELFEN www.allstarsforcharity.de

KINDERLEICHTATHLETIK BEI UNS IM **SV ADELBY**



Was genau?

Laufen – Springen – Werfen – drei Dinge, die jede Sportlerin und Sportler können sollte.

Der Schwerpunkt unseres Trainings liegt primär auf der Koordination und dem spielerischen Heranführen an die richtigen Techniken in der Leichtathletik.

Über das Jahr verteilt werden auch immer wieder kleine Wettkämpfe angeboten, bei denen die Kinder ihr Gelerntes zeigen können.

Wer und wo?

Frank Heinrich und Jan-Eric Matthiessen trainieren die sportbegeisterten Minis im Alter von 6 bis 10 Jahren jeden Donnerstag in der Zeit von 17.00 bis 18.30 Uhr in Adelby. Seit etwa vier Jahren unterstützt Jan Frank, der – gefühlt

– das Training dort schon leitet, seit es Leichtathletik in Adelby gibt.

Bei etwa 20 „Miniathleten“ haben wir alle Hände voll zu tun, die Kinder altersgerecht anzuleiten.

Nach den Osterferien bis zu den Herbstferien sind wir überwiegend draußen auf der Sportanlage, bei schlechtem Wetter und in den Wintermonaten in der kleinen Sporthalle der Schule Adelby.

Ältere Kinder und Jugendliche trainieren gemeinsam mit anderen Vereinen der Leichtathletikgemeinschaft Flensburg, der auch der SV Adelby angehört. Frank ist von nach den Osterferien bis zu den Herbstferien jeweils am Montag von 17.00 bis 19.00 Uhr im Flensburger Stadion und in den Wintermonaten von 18.00 bis 20.00 Uhr in der Sporthalle der KTS zum Training.

Darüber hinaus besteht für die Älteren nach Absprache die Möglichkeit, die Trainingszeiten der anderen LG-Vereine zu nutzen.

Lust auf Spiel, Spaß und Bewegung?

Einfach mal reinschnuppern. Ihr seid jederzeit willkommen.

Wir freuen uns.



Tanzschule

DANCE NOW

Flensburg



LERNEN MIT SPAß UND TECHNIK

von Anfang an richtig. Die Tanzschule DANCE NOW unterrichtet, was ihr wirklich braucht, um auf Festen und Parties tanzen zu können.

Tanzschule DANCE NOW Flensburg

Andrea Carstensen

Westerallee 153

24941 Flensburg

Tel.: 0176 97334396

E-Mail: info@dance-now-flensburg.de



WWW.DANCE-NOW-FLENSBURG.DE

EINE **ERFOLGSGESCHICHTE** ÜBER SPASS UND LEISTUNG



Auf der Suche nach einem neuen Verein bei dem ich Triathlon machen kann, bin ich nach meinem Umzug auf den TSB gekommen. Was mich besonders ansprach, war, dass auf der Webseite und den Social-Media-Kanälen es so wirkte, dass es im TSB nicht nur um Leistung geht - es geht um Weiterentwicklung der Sportler und Sportlerinnen, um Zusammengehörigkeitsgefühl, um ganzheitliche sportliche Ausbildung und auch um Spaß. So oder so ähnlich hört das Trainerteam des Vereins immer wieder neue Mitglieder sprechen. Und genau das gibt den Kern der vor vier Jahren gegründeten Triathlonabteilung wieder.

Natürlich freuen wir uns alle um sportliche Erfolge und Leistungen - wer gewinnt nicht gerne, sagt Ben Ullmann, der Abteilungsleiter der Ab-

teilung. Aber das ist nicht das, was ein Breitensportverein in den Fokus nehmen sollte. Vereinsleben macht viel mehr aus und wir in der Triathlonabteilung versuchen dies konsequent zu leben. Trotzdem oder genau deswegen bleiben die sportlichen Erfolge dabei auch nicht aus, berichtet er nicht ohne Stolz.

In den vier Jahren ist die Abteilung komplett neu aufgebaut worden. Inzwischen ist der TSB der zweitgrößte Triathlonverein der Region - übrigens auch mit einer Unterabteilung Radsport. Das 5-köpfige Trainerteam bietet wöchentlich bis zu 3 Radeinheiten, 4 Lafeinheiten und nahezu tägliche Schwimmmöglichkeiten an. Denn unterstützt wird hier das Schwimmtraining durch die Spezialisten der Schwimmabteilung des größten Sportvereins im Norden des Landes. Im Winterhalbjahr wird noch ein separates Athletiktraining und im Sommer ein Freiwassertraining angeboten.

Und bei allen diesen Einheiten gibt es eine Besonderheit - das Training findet altersübergreifend statt. Gerade beim Lauftraining ist die Spanne am ausgedehntesten. Die jüngste Sportlerin ist gerade 8 Jahre alt, der älteste Sportler geht auf die 60 Jahre zu und es können dank eines leistungsdifferenzierten Trainings alle so gefordert und gefördert werden, dass jeder sich im Rahmen seiner Möglichkeiten und Bereitschaft weiterentwickeln kann, erklärt der Lauftrainer. „Beim Laufen kommt es darauf an, dass auch Verletzungen vorgebeugt





werden. Der systematische Aufbau ist daher eines der wichtigsten Aspekte beim Laufen“, sagt er nach fast 40-jähriger Lauferfahrung. Das Radtraining, egal ab Rennrad, MTB oder Rollentraining wird genauso nach dieser Philosophie ausgerichtet.

Ergänzt wird das ganze durch gemeinsame Freizeitaktivitäten. „Du kannst bei uns eine Einzelsportart als Team erleben. Das ist einzigartig und macht uns Besonders im Verband“, erläutert Ben, der auch Jugendwart des Vereins und des Landesverbandes ist weiter. So erklärt sich auch, dass viele der Mitglieder,

die früher immer alleine gelaufen oder Rennrad gefahren sind, heute lieber in unserer Gruppe trainieren und sich so auch z.T. unterstützt durch individuelle Trainingspläne weiterentwickelt haben.





ENDLICH RAUS
AUF'S RAD

Finanzierung
möglich!

Fahrrad
Petersen


Vi taler dansk

Hafermarkt 13-21 | Flensburg | Tel. 0461 14 13 10

> Glücksburger Str.,
rechts ab:



MEHR ALS NUR **TRIATHLON**

TriAs Flensburg e.V.

OSTSEEKIDS

powered by TriAs Flensburg e.V.

TriAs Flensburg e.V. wurde 1992 gegründet und ist einer der etabliertesten Triathlonvereine Schleswig-Holsteins. Aber bei uns dreht es sich nicht nur um Swim.Bike.Run. Durch die Leichtathletikgemeinschaft Flensburg sind wir auch in anderen Sportarten unterwegs. Wir versuchen uns ständig weiterzuentwickeln und bieten unter anderem auch Schwimmkurse für Kinder an. Desweiteren bieten wir auch Kraulkurse für Erwachsene an.

Bei uns trainieren sportliche Kinder, Jugendliche, Frauen und Männer zwischen 4 und 70 Jahren. Die Bandbreite reicht vom Freizeitsportler bis hin zum Profi und das Beste ist man kann überall hineinschnuppern. Wir trainieren an sechs Tagen die Woche und es ist für jeden etwas dabei.



Ostseekids powered by TriAs Flensburg e.V.

In unserer Kinder- und Jugendabteilung steht der Spaß im Vordergrund. Unsere Trainer sind selber aktive Triathleten die Spaß am Laufen, Schwimmen und Radfahren haben. Aber auch Spaßevents, wie zum Beispiel eine Runde Bowling oder auch eine Radausfahrt zum Abenteuerspielplatz stehen immer wieder mal auf dem Programm. Auch sind vereinzelte Jugendfreizeiten geplant, wo viel erlebt wird. Bei uns kann man am Schwimm-, Lauf- und Radtraining teilnehmen. Das Lauftraining im Rahmen der LG Flensburg beim LK Weiche. Unsere Wassergewöhnungs-, Seepferdchen- und Bronzekurse laufen kontinuierlich.

Schaut doch einfach mal vorbei oder schreibt uns unter jugend@trias-flensburg.de, wir freuen uns auch euch.

Triathlonsparte

Für alle erwachsenen Mitglieder, vom Einsteiger bis hin zum erfahrenen Langdistanzler, bietet TriAs ein fachkundiges Training durch überwiegend lizenzierte Trainer.

Wir bieten ganzjährig Schwimmtraining im Campusbad, sowie im Winter im Marinebad und im Sommer im Freizeitbad Tarp an. Zudem im Zeitraum von Oktober bis März, ein Kraulanfängertraining im Marinebad, für Schwimmanfänger.

Das Lauftraining findet im Bereich des Flensburger Stadions im Volkspark statt. Komplettiert wird das Angebot durch unsere Radausfahrten am Wochenende. Zudem regelmäßige Freiwassertrainings .



Rollsportsparte

(Speedskaten)

Neben dem Triathlon gibt es auch eine Rollsportsparte, wo man auf vier Rollen, sogenannten Speedskates, zu Höchstgeschwindigkeiten aufläuft. Ein Training findet zurzeit leider nicht statt. Aber nicht nur die Speedskates haben hier ihr Zuhause, auch diejenigen die nur Laufen oder Radfahren wollen, finden hier eine Heimat. Aber auch die Teilnahme am Yoga ist selbstverständlich möglich.

Bei uns kauft man aber nicht die Katze im Sack, sondern kann sich alles ein paar Mal ansehen und ausprobieren. Wer Lust auf ein Probetraining hat, schickt uns einfach eine E-Mail an info@trias-flensburg.de oder besucht unsere Internetseite unter www.trias-flensburg.de

Also rein in die Sportsachen und ins Wasser, in die Laufschuhe, auf das Fahrrad, in die Speedskates. Wir freuen uns auf euch.



OPTIMALE PERFORMANCE BEGINNT BEIM SERVICE

CUR
REX
HIGH PROFILE
RUNPRO

FINDE DEN PERFEKTEN LAUFSCHUH!

Nutze die kostenlose und unverbindliche 3D-Fußanalyse in unseren drei Geschäften in Flensburg. So findest du garantiert den Schuh, der perfekt zu deinen Bedürfnissen passt. Komm vorbei und überzeuge dich selbst!

AUS LIEBE ZUM SPORT.

 **INTERSPORT**[®]
HANS JÜRGENSEN



TRIATHLON IN GEMEINSCHAFT



Die TriVelos Flensburg schauen mit Vorfreude auf das Jahr 2025. Einen guten Start in die neue Saison hatten wir schon mit starken Leistungen bei der traditionellen Drelsdorfer Winterlaufserie.

Der Triathlonsport wächst und wächst und somit wird auch der Profisport immer präsenter in der medialen Berichterstattung. Mit Weltmeistertiteln über die Langdistanz bei den Damen und den Herren sowie einer Goldmedaille beim mixed-relay bei Olympia war das Triathlonjahr für Deutschland ein ganz besonderes. Auch auf Amateurebene werden die Leistung immer stärker, hier haben auch modernes Material, Trainingslehre und Ernährung ihren Anteil. Auch in der social media Welt gibt es immer mehr Influencer, die aus dem Trainingsalltag der von uns so sehr geliebten drei Teildisziplinen berichten.

Habt Ihr auch Lust in die Triathlonwelt einzutauchen? Bei uns könnt Ihr den Triathlonsport in Gemeinschaft ausprobieren, ob nun als Breitensportler oder ambitionierte Hobbyathlet, schaut doch gerne mal auf unserer homepage oder auf Instagram vorbei und meldet Euch bei uns!

www.trivelos-flensburg.net
[@trivelos.flensburg](https://www.instagram.com/trivelos.flensburg)

Ligabetrieb

Wir sind stolz darauf, nun bereits in die dritte Saison in der Triathlon Regionalliga Nord zu gehen. Letztes Jahr belegte unser Herren Team den 9. Platz in der Jahreswertung. Für dieses Jahr hoffen wir in Topbesetzung noch den ein oder anderen Platz nach vorne zu rücken. Ebenso stolz sind wir darauf, dass wir im Jahr

2024 die Doppelbelastung mit der Schleswig-Holsteinischen Landesliga meistern konnten – hier belegten wir den 15. Platz.

Trainingsbetrieb

Wir freuen uns sehr, wieder ein regelmäßiges Lauftraining im schönen Flensburger Stadion anbieten zu können. Das Training soll die läuferische Ausbildung verfeinern und für alle Leistungsklassen einen Mehrwert generieren. Schwimmtraining findet bei uns 3 x wöchentlich statt, gut verteilt über die Woche und bietet sehr gute Voraussetzungen für die schwimmerische Aus- und Weiterbildung. Lust auf Gravelbiketouren in der kalten Jahreszeit? Auch hier finden sich bei uns immer Trainingsgruppen für gemeinsame Ausfahrten.

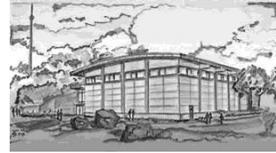
Wo sind die Flensburger Triathlonladies?

In den letzten Jahren waren die Flensburger Triathlon-Damen nicht mit eigenständigen Flensburger Mannschaften im Ligageschehen aktiv, noch vor wenigen Jahren gab es ein Damenteam in der 2. Bundesliga. Also Ladies wo seid Ihr – kommt in die Flensburger Triathlonvereine, wir müssen den Flensburger Triathlonstandort wieder auf die Karte bringen!





Ein kleiner Verein
mit großem
Engagement!



Er ist Veranstalter des Flensburg liebt dich Marathons und darin erneut Ausrichter der schleswig-holsteinischen Landesmeisterschaften im Marathon.

Für den 07.09. sind Helfer*innen herzlich willkommen: www.flensburg-marathon.de

Unsere aktuellen Sportangebote:

LAUFEN	auf dem Campus	dienstags 17 - 18 Uhr
KLETTERN	auch für DAV Mitglieder	mittwochs 18 -20 Uhr
VOLLEYBALL	mixed	mittwochs 20 -22 Uhr
BADMINTON	mixed	donnerstas 20 -22 Uhr
ADIPOSITAS SPORT	„Gemeinsam stark“	freitags 18 - 20 Uhr
FUSSBALL	nur drinnen	freitags 20 - 22, sonntags 13 - 15 Uhr

Alle Indoor-Termine in der großen Waldorfhalle, Valentiner Allee 2, 24941 Flensburg
Kontakt telefonisch unter: 04602-96664 oder per Mail an: familie.riedel@einpla.net





OUTDOOR-FITNESSPARCOURS

Direkt am Übergang zwischen Flensburger Stadion und dem Volkspark liegt der neu gebaute Outdoor-Fitnessparcours.

2022 wurde er gemeinsam von der Stadt Flensburg, der AOK Nordwest, des TBZs Flensburg, dem LK Weiche durch die Firma KOPMAN und Weitzel errichtet.

Der Park steht der Öffentlichkeit zur Verfügung, jeder kann an der frischen Luft dort eigenständig trainieren.

Der neuangelegte Fitnesspark besteht aus drei Arealen: einem Street Workout-Bereich mit Balancierstationen, Doppelstufen, City- und Arm-Bikes, einem Bereich mit verschiedenen Hindernis-Trainingsmöglichkeiten und einer Bootcamp-Station mit Geräten zum Training mit dem eigenen Körpergewicht.

Künftig wird es an den neuen Geräten auch für alle frei zugängliche und kostenlose Kursangebote vom Leichtathletik Klub Weiche sowie anderen Sportvereinen geben.

Weitere Zeiten und Infos zu Angeboten unter www.lk-weiche.de.





**LEIDENSCHAFT
TRIFFT AUF
QUALITÄT.**



E-COMMERCE AUS DER REGION

**BEWIRB
DICH JETZT.**



www.df-automotive.de

**TOP
JOB**

WIRTSCHAFTS
UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN



JA UND NEIN ZU DEN BJS

Nachgefragt: Sind Bundesjugendspiele noch zeitgemäß?

An vielen Schulen sind Wettkämpfe in Form der klassischen Bundesjugendspiele abgeschafft und gegen Spielefeste oder die spielerische Variante ersetzt. Selbst in der Leichtathletik wird hierüber kontrovers diskutiert.

Redaktion: Was ist ihre Meinung zu den Bundesjugendspielen?

Dreier: Grundsätzlich halte ich die Bundesjugendspiele für sehr wertvoll und als Teil der „Sinnrichtungen des Sports“ für einen wichtigen Baustein des Sportkonzepts jeder Schule. Also zunächst einmal ein deutliches Ja zu den „Bundesjugendspielen“. Gefolgt von einem deutlichen „Nein“.

Redaktion: Das soll man nun verstehen. Wie ist das gemeint?

Dreier: Das ist eigentlich ganz einfach. Es gibt Schulen, da ist es wirklich ein SportFEST. Die Schüler sind gut vorbereitet und es herrscht eine gute Stimmung. Es ist alles gut organisiert und am Beispiel der Bundesjugendspiele lernen die Kinder die Grundidee von Leistung: Es geht um die Verbesserung. „Hier habe ich begonnen und das habe ich geschafft“. Dieses gilt es als Lehrer und Elternteil hervorzuheben. Zusätzlich kann man einen Klassenwettbewerb machen und gemeinsam auf Punktejagd gehen, so dass jeder seinen Teil dazu beiträgt. Genau wie in jedem anderen Fach wird unter kompetenter Anleitung vorher geübt und vorbereitet. So macht der Tag dann auch viel Spaß. Leider erlebe ich aber auch viele Gegenbeispiele. Hier kann ich nur deutlich sagen, dass diese Schulen auf keinen Fall Bundesjugendspiele durchführen sollten. Wenn die Kinder nicht vorbereitet sind, dann führt es genau zu dem Bild, welches in der Öffentlichkeit die Erinnerung an diesen Tag prägt. Wenn nur der Sieg zählt und alle anderen 80 Kinder sich als Verlierer fühlen, dann wurde in der Vermittlung etwas

falsch gemacht. Auch als Elternteil sollte man vermitteln, dass es ums Besserwerden geht. Ich vermisse den pädagogischen Umgang mit der Sinnrichtung „Leistung“. Jeder hat Stärken und Schwächen, jeder kann an sich arbeiten und die Verbesserung ist das Ziel. Anstelle hier mit mehr Aufmerksamkeit zu arbeiten wird der Bereich ausgeblendet und gegen ein Spielefest ersetzt.

Redaktion: Was kann man gegen diese Entwicklung tun?

Dreier: „Wir leben in einer Leistungsgesellschaft, ob man will oder nicht. In unserem Sport bereiten wir die Kinder pädagogisch auf einen gesunden Umgang mit der eigenen Leistung vor und finden in unseren 24 Disziplinen für jedes Kind mindestens eine Lieblingsdisziplin. Daher sehe ich Leichtathletik im Verein als guten Ausgleich zum teils verunglückten Umgang mit Leistung im Schulsport.“

*Jan Dreier,
Sportlehrer und Trainer der LG Flensburg
im Interview*





LEICHTATHLETIK IST TEAMSPORT





EINE ANSPRECHENDE WETTKAMPFFORM FÜR ALLE KIDS

Einmal im Jahr richten wir für den Schulsport den Flensburger Kinderzahnkampf der Grundschulen aus. In den Sporthallen der KTS Flensburg nehmen über 300 Kinder der dritten und vierten Klassen aller Grundschulen teil. Der Kinderzahnkampf ist den Anforderungen von Kindern in diesem Alter angepasst. Alle zehn Disziplinen der Leichtathletik verlangen den Kindern neben Vielseitigkeit auch Geschick und eine gute Selbsteinschätzung ab. So wurde im Weitsprung beispielsweise von einer Kasten-

terre auf Weichböden gesprungen. Zum Kugelstoßen diente ein Medizinball und der 100m – Sprint wurde als Risikosprint um Wendemale durchgeführt. Große Freude, aber auch Respekt, kam beim Stabfliegen auf: Die Kinder sprangen am Stab in die Höhe und in die Weite. Durchgeführt wird er von Schülern und Schülerinnen und den Jugendlichen des LK Weiche.



Ready for race 2025!

23. März 2025

14. STADTWERKE- FLENSBURG-LAUF

Laufen für den Klimaschutz!

www.Stadtwerke-Flensburg-Lauf.de

6. Juli 2025

18.



www.Triathlon-Wanderup.de



Tarper Lauf der Kulturen

28. September 2025



28. Dezember 2025



24. VR Bank Silvesterlauf

www.silvesterlauf-oeversee.de



OPTIMALE TRAININGS- MÖGLICHKEITEN

Rund um die Jugendherberge finden sich optimale Bedingungen für ein kompaktes Trainingslager von der Hochleistungsgruppe bis hin zu großen Anfängergruppen vor. Gerade Nähe und Qualität aller Trainingsanlagen macht diesen so attraktiv.

Das Stadion: Direkt gegenüber befindet sich das 2024 sanierte Stadion, welches uneingeschränkt das Training aller Disziplinen ermöglicht. Im Stadion selbst gibt es eine ca. 60m überdachte Tartan-Sprintbahn in der Tribüne. Hier sind auch Treppenläufe und Sprünge gut möglich. In der Jugendherberge befindet sich ein voll ausgestatteter Krafraum, der für das Training genutzt werden kann. Ein Beamer ist installiert. Der 75 ha große Volkspark befindet sich direkt nebenan und bietet Strecken aller Steigungen und Profile. Ein Athletikparcours ist zudem frei nutzbar. Vor Ort kann der Kontakt zu erfahrenen Sportphysiotherapeuten hergestellt werden. Diese können mit etwas Vorlauf in der Ferienzeit genutzt werden. Weitere Hallen bei schlechtem Wetter außerhalb der Ferien können mit den regionalen Vereinstraining abgestimmt werden. Der LK Weiche (Verein der LG Flensburg) stellt die Geräte der Großanlagen wie Stabhochsprung, Hochsprung, elektronische Zeitmessung, Stäbe, Hürden und alles benötigte kostenlos zur Verfügung. Der LK Weiche kann bei Wunsch mit Trainern unterstützen. Vom A-Trainer Leichtathletik, medizinischen

Fitnesstrainer, Diplom Mentaltrainer bis hin zu Trainern in der Kinderleichtathletik ist alles vor Ort und aufgeschlossen für Austausch. Die regionalen Trainingsgruppen trainieren auch gern gemeinsam mit den Gästen und stehen für Austausch bei gemeinsamen Freizeitaktivitäten parat.

Unterkunft: Die Jugendherberge Flensburg liegt genau am Stadion, ist vertraut mit Trainingslagern, ist flexibel und in enger Zusammenarbeit mit allen Akteuren. Für Sportplatzmiete kann direkt in der Jugendherberge und dem Flensburger Stadion anfragen werden.



JUGENDHERBERGE FLENSBURG

Moin und herzlich willkommen in der Jugendherberge Flensburg! Nicht weit entfernt von der City und gleichzeitig im Grünen gelegen, befindet sich die Jugendherberge Flensburg. Das Stadion findet ihr in direkter Nachbarschaft. Auch das Campusbad Flensburg ist nicht weit entfernt und gut mit dem Bus erreichbar. Besonders beliebt ist das große Gelände der Jugendherberge für jede Menge Outdoor-Action und Spaß! Wie wäre es zum Beispiel mit einem spannenden Basketball-, Fußball oder Beachvolleyball-Match? Oder treffen wir euch an der Tischtennis-Platte oder beim Billard? Für Sportgruppen gibt es außerdem einen gut ausgestatteten Trainingsraum in der Jugendherberge.

- ✓ 178 Betten in 39 gemütlichen Zimmern
- ✓ WLAN im gesamten Haus
- ✓ Hunde nach Voranmeldung willkommen
- ✓ ADFC-zertifizierte „Bett+Bike“-Jugendherberge mit E-Bike-Ladestation



QR-CODE SCANNEN
UND IN DIE JUGEND-
HERBERGE FLENSBURG
REISEN!



WEITERE INFOS UND BUCHUNG

Jugendherberge Flensburg
Fichtestr. 16 · 24943 Flensburg
Tel. +49 461 37742
flensburg.jugendherberge.de
flensburg@jugendherberge.de

 /Jugendherbergen.Nordsee.Ostsee
 /jugendherbergen_nordsee_ostsee
 /@djh_nordsee_ostsee


Gemeinschaft erleben
jugendherberge.de

FLENSBURGER **SPORTABZEICHEN**

Nicht nur Leistungssport, auch der Breitensport wird in Flensburg großgeschrieben. Seit vielen Jahren bietet der Sportverband Flensburg mit seinem ehrenamtlichen Prüfersteam den Flensburger Sportabzeichentreff an.

Von Mai bis September kann an jedem Mittwoch zwischen 18 und 20 Uhr die Prüfung für das Deutsche Sportabzeichen im Flensburger Stadion abgelegt werden.

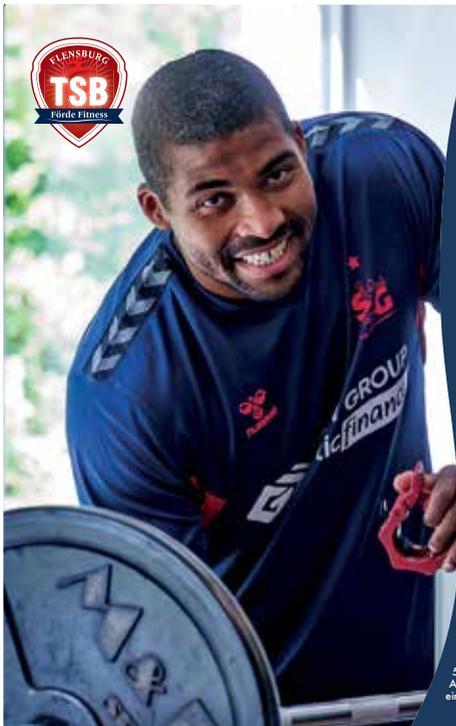
In den verschiedenen Disziplingruppen, in denen es um Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination geht, findet sicher jeder eine Sportart, mit der er in der Lage ist, diese Prüfung zu bestehen. Man kann sich nicht nur beim Laufen oder Springen beweisen, auch Medizinball, Schleuderball, Seilspringen oder Standweitsprung sind unter den Disziplinen zu finden.



**SPORTVERBAND
FLENSBURG e.V.**

Teilnehmen kann jeder ab dem 6. Lebensjahr. Die Leistungsanforderungen sind altersgerecht in den Stufen Bronze, Silber oder Gold zu erbringen. Eine Urkunde in Gold erfordert jedoch schon etwas mehr Anstrengung.

Weitere Informationen gibt es unter www.svfl.de/sportabzeichen oder per Mail an sportabzeichen@svfl.de



JETZT IM HEIMSTUDIO DER SG TRAINIEREN!

DEINE VORTEILE:

- ✔ großes Kursangebot
- ✔ Outdoor-Trainingsplatz
- ✔ Trainingsplanerstellung
- ✔ Kraft- und Ausdauertraining
- ✔ Saunalandschaft

ohne Pauschalen
36,50€*
IM MONAT
20,90€*
FÜR SCHÜLER UND
STUDENTEN
vierteljährlich kündbar

* Zzgl. einer Energiegeldumlage von mind. 5€, einer jährlichen Ländersportversicherung von 5,50€ und einer einmaligen Anmeldegebühr in Höhe eines Monatsbeitrages.

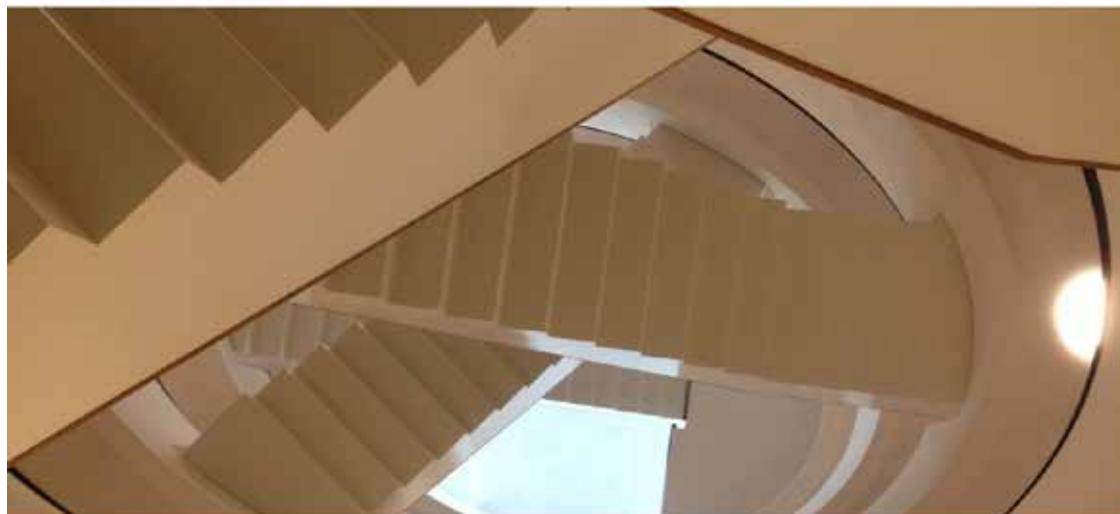


**Angebot gilt bei Abschluss einer Mitgliedschaft. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

Förde Fitness | Eckenerstraße 24, 24939 Flensburg
www.foerde-fitness.de

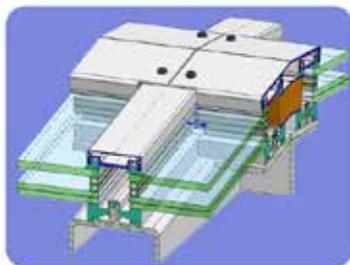
Holm

Stahl- und Metallbau



Damit das Besondere gelingt:

- Moderne Werkplanung komplett in 3D-CAD
- Mitarbeiter, die wissen, worauf es ankommt
- Qualität in Prozess und Produkt



+49 (0)461 150 600



www.holm-stahl-metallbau.de



Werftstr. 25
24939 Flensburg



EINE GANZJAHRES SPORTART

Was machen die Leichtathleten eigentlich im Winter? Laufen, Springen, Werfen!

Ab Herbst wird bis auf einen Tag in Flensburgs Hallen trainiert. Viele Dinge sind auch wie draußen. Doch der Winter ist natürlich auch immer eine besondere Abwechslung. Hier arbeiten die Sportler aller Altersklassen an den Grundlagen. Hier sind alle turnerischen Elemente enthalten wie Rolle, Rad, Handstand, aber auch viele Elemente aus dem Judo und durch die Großgeräte können zudem spannende Aufbauten erstellt werden. Ein Leichtathlet soll ein Allrounder sein. Zur Erwärmung spielen wir zudem meist Basketball und nutzen danach die Mattenbahn für Rumpfkrafttraining und Sprungtraining.

Im Winter gibt es genau wie im Sommer eine Wettkampfsaison.

Die Strecken sind natürlich kürzer. So werden anstelle der 100m nur 60m gesprintet und die Laufrunde hat anstelle der 400m in den richtigen Hallen nur 200m. Die nächste große Leichtathletikhalle steht in Hamburg. Sie wird auch Glaspalast genannt und ist für Sportler, die sie zum ersten Mal betreten sehr beeindruckend. Die nächste kleine Leichtathletikhalle mit einer Tartanbahn und Weisprunganlage befindet sich in Bredstedt. In Flensburg trainieren wir in den normalen Sporthallen und müssen über den Winter etwas anders trainieren.

Der Winter ist aber eine großartige Ergänzung zum Sommertraining und lässt das Leben eines Leichtathleten nicht langweilig werden.



Weitere Informationen
findet ihr hier:



zipPel's

Nord.Cup

NEU!

inkl.
Schülerwertung
für die 5 KM
Läufe (U12-U18)

05.01.2025

**45. Drelsdorfer
Nospa-Winterlaufserie**
10 km Straße

23.03.2025

**14. Stadtwerke-
Flensburg-Lauf**
10 km Lauf

03.05.2025

**13. Südenseenlauf
Halbmarathon**
21 km

04.05.2025

**29. Stadtwerkelauf
Niebüll Hauptlauf**
10 km Straße

11.05.2025

**37. Schleswiger
VR Bank Stadtlauf Hauptlauf**
10 km Straße

30.08.2025

**26. Birklauf
Gelting**
10 Meilen Birklauf

07.09.2025

**7. Flensburg liebt dich
Marathon**
10 km Lauf

20.09.2025

**39. Grenzlauf /
Grænseløbet**
11,4 km-Lauf



ZipPel's Kiel



Rathausstraße 2
24103 Kiel

zipPel's

LÄUFERWELT

ZipPel's Lübeck



Beckergrube 24-26
23552 Lübeck

ZipPel's Norderstedt



Ulzburger Str. 375
22846 Norderstedt

ZipPel's Sylt



Elisabethstraße 1A
25980 Sylt

ZipPel's Flensburg



Marienallee 8
24937 Flensburg



Strom | E-Mobilität | Glasfaser | Fernwärme | Trinkwasser

Mehr als Versorgung – wir schaffen Lebensqualität.

Sie erreichen uns unter Tel. 0461 487-4444,
online unter www.stadtwerke-flensburg.de oder vor Ort:

Kundenzentrum

Nikolaistraße 5, 24937 Flensburg
Mo – Mi + Fr 9 – 16 Uhr, Do 9 – 18 Uhr



 **stadtwerke
flensburg**