

# LEICHTATHLETIK IN FLENSBURG

**GRATIS**



**TNS SPORTS**

**JAHRESAUSGABE 2026 ++ ALLES ZU DEN 24 DISZIPLINEN**



# GEMEINSAM EIN ZUHAUSE SCHAFFEN

**SBV**

WOHNEN UND LEBEN.

► [www.sbv-flensburg.de](http://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
- 19 LK Weiche
- 20 LK Weiche: Trainingsgruppen
- 21 LK Weiche: Jugendteam
- 22 LK Weiche: Jedermanngruppe
- 23 LK Weiche: Laufgruppe
- 24 1. Flensburger Lauffreier
- 26 SV Adalby
- 28 TSB Triathlon
- 31 TriAs Flensburg
- 34 Freie Waldorfschule Flensburg e.V.

## Aktiv in der Leichtathletik

- 35 Cityspringen
- 36 Parcours
- 40 Kinderzehnkampf
- 42 Trainingsfreizeit
- 43 Jugendherberge Flensburg
- 44 Flensburger Sportabzeichen
- 46 Hallentraining

**Nr. 9**  
**Jahresausgabe 2026**

**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](http://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.

Dieses Jahr werden den Flensburgern wieder viele Wettkämpfe angeboten. Sei es als Athlet oder Zuschauer.

2026 stehen mit Landesmeisterschaften und

der internationalen Bahneröffnung große Veranstaltungen im Stadion bevor.

Die Flensburger Leichtathletik konnte sich zudem im Jahre 2025 erstmals auf Platz 1 in 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 unserer Leichtathletik-Familie 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 die Grundlage für alle anderen Sportarten und sollten gezielt geschult werden.

## 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. Neben der positiven Vermittlung von neuen Bewegungen sollte auch das Miteinander im Mittelpunkt stehen.

## 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? Ist der Übergang in eine andere Trainingsgruppe gesichert?

## Gibt es weitere Freizeitangebote?

Lernen sich die Kinder und Jugendlichen auch außerhalb des Trainings durch gemeinsame Aktivitäten besser kennen? Gibt es besondere Angebote wie Trainingslager, Ausflüge oder andere Events?

## Das kann alles mit JA beantwortet werden!

Schaut euch in diesem Magazin an, was die Leichtathletik in Flensburg zu einer besonderen Sportart macht.

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 sich selbst zu verbessern,
- ... 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 jetzt acht Bahnen verfügbar. 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. Das wurde im Jahr 2025 bei vielen Wettkämpfen unter Beweis gestellt. Das neue Stadion wurde sowohl von den heimischen Athleten als

auch den Gästen gut angenommen. Highlights waren die Landesmeisterschaften im Mehrkampf über zwei Wettkampftage und die jährliche Bahneröffnung mit über 420 Teilnehmern.

Die Arbeiten gehen aber noch weiter. So wurde im Herbst 2025 mit der Sanierung der Zuschauertribünen begonnen. Die Arbeiten sollen bis zum Start der Außensaison 2026 abgeschlossen sein, so dass die Zuschauer sich auf ein tolles Jahr im Stadion freuen können.



# EIN SPORTARTÜBERGREIFENDES TRAINERPROJEKT



Der LK Weiche ist in diesem Jahr wiederholt leitender Projektpartner für ein besonderes Projekt: Zusammen mit Trainern aus verschiedenen Vereinen aus Dänemark und Flensburg wird, aber auch weiteren neuen 4 Stützpunkten in Grenznähe werden die Ideen der grenzübergreifenden Arbeit vertieft und in die Praxis umgesetzt.

Eine vereinsübergreifende und sportartübergreifende Athletikschule für Kinder im Alter von 8-10!

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 verschiedenen Sportarten 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 ein gemeinsames Wochenende erleben.



Im letzten Jahr lief als Pilotprojekt das Interreg-Athletikcamp erfolgreich an.

Nach einer gemeinsamen Vorbereitungszeit der Trainer aus Dänemark und Deutschland wurden im Sommer zwei Camps angeboten. Ein wöchentlicher Termin und ein mehrtägiger Kompaktkurs in den Ferien. Hier wurden Grundlagen der Koordination und Athletik von motivierten Trainern

Zum Abschluss gab es einen gemeinsamen Tag mit den deutschen und dänischen Gruppen in Vojens. Es wurde ein gemeinsamer Tag in der Eishalle, Schwimmbad und Turnhalle verbracht.





# 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 Staffelholzübergaben 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 auch dort 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 Stadion-Leichtathletik sind im Laufbereich allerdings viel mehr Strecken im Angebot: Die Mittelstrecken mit 800m, 1000m oder 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 Technikschiulung 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 benutzt 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 Weit- sprungs 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 gesamten Leichtathleten, insbesondere 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 eine grundlegende Sprungschulung umgesetzt. Springen in alle denkbaren Formen. So gibt es im Wettkampf sogar Fünfsprung und den aus Afrika stammenden Watussi-Sprung. Gelingt dir auch 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 Wurfge- wichte je nach Alter des Sportlers zunehmend schwerer, der Männerspeer wiegt z.B. 800 Gramm.

Eine ganz andere Gruppe an Würfen 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.

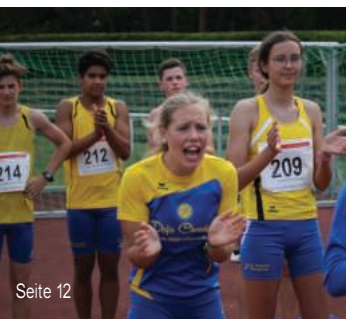
Auch beim Kugelstoßen wird die Drehung immer häufiger beobachtet. Doch die Kugel kann auch anders beschleunigt werden. Sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene findet sich die passende Stoßtechnik.

Im Kindertraining wird zudem neben der Technikvermittlung auch viel Wert auf attraktive Wurfgeräte gelegt, so werden u.a. Tennisbälle, Ringe, 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 auf Disziplinen spezialisieren oder sich dem 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 Hürdenlauf, Hochsprung, Kugelstoßen, 200m, Weitsprung, Speerwurf und 800m. Der Zehnkampf fordert den Sportler über 100m, Weitsprung, Kugelstoß, Hochsprung, 400m, 110m-Hürden, Diskus, Stabhochsprung, Speerwurf und 1500m. Neben den richtigen Mehrkämpfen gibt es auch Jedermann- oder Teamzehnkämpfe. Bei diesen sind in den Disziplinen die Gewichte und Höhen so reduziert, dass auch Einsteiger diese Herausforderung bewältigen können.



# DAS **SALZ** IN DER SUPPE

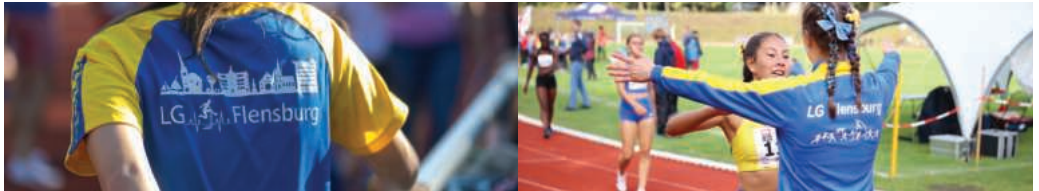
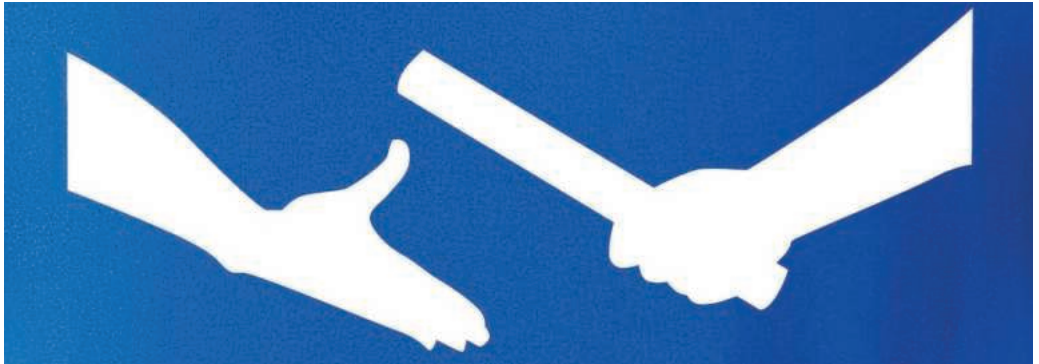


Besonders wichtig sind in der Leichtathletik die Wettkämpfe. Ganz egal in welcher Altersklasse – der Wettkampf gehört dazu. Die Kinder haben in ihren Trainingsgruppen und im Rahmen der LG Flensburg Wettkämpfe. Die älteren Athleten suchen regional bis hin zum nationalen Vergleich den Wettbewerb. Hierbei 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 Ange-

bote. 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 Lauffreiw, 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 Jugendarbeit 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“.





*Seit über 20 Jahren  
Ihr Partner für Garten-  
Landschaftsbau*

## GartenBau



**Terrassen & Auffahrten  
Umgestaltungen  
Neubau & Zäune**

## GartenPflege



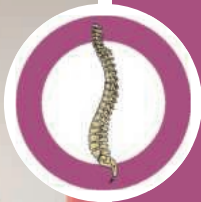
**Gartenpflege im Abo  
Pflanzarbeiten**

## GartenTechnik



**Beregnungsanlagen  
Gartenbeleuchtung  
Mähroboter**

[www.gruenkonzept-flensburg.de](http://www.gruenkonzept-flensburg.de)



# Andrea Meißner

Praxis für Funktionelle Physiotherapie

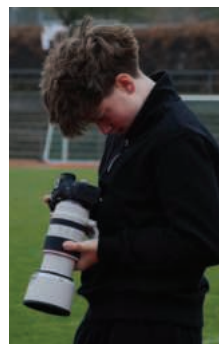
*„In einem bewegten Körper  
wohnt ein bewegter Geist“*

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

☎ 0176 – 811 495 17    ✉ [www.physiomeissner.de](http://www.physiomeissner.de)



# LEICHTATHLETIK IST VIELFALT



**polanik®**

**nordic Sport**

made in Lapland

**nemeth**  
javelins

**SCHWARZTRAUBER**

**Nelco**

**trenas**

**DENFI SPORT**  
DENFI SPORT DENMARK

**WEISS**  
MESSZEUGE

**deuser®**  
SPORT SYSTEMS

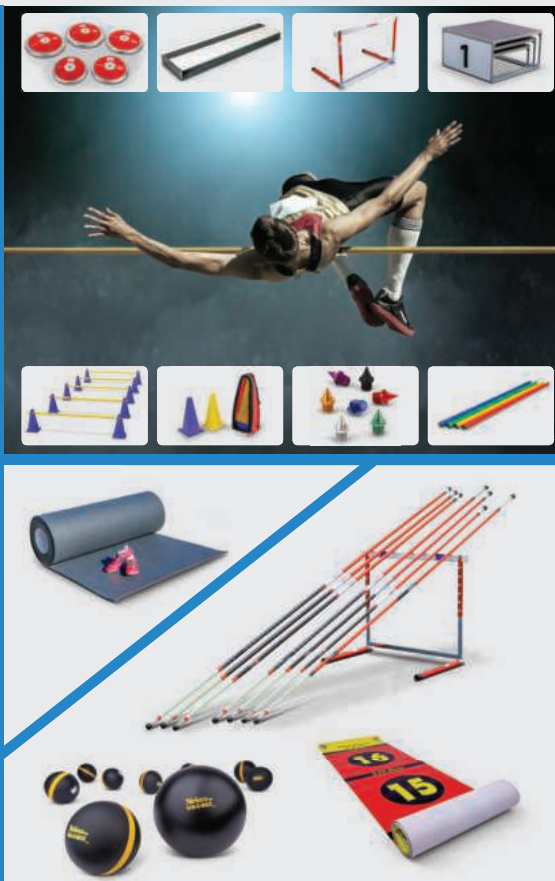
**wvball.de**  
Ball- und Sportgeräte aus Gummi

**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

# MIT QUALITÄT ZUM WACHSTUM

Der Leichtathletik Klub Weiche ist mit 425 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](http://www.lk-weiche.de)





# DIE TRAININGSGRUPPEN

Das Training findet in verschiedenen Trainingsgruppen statt. So ist jeder passend zu seinem Alter, Interessen oder Leistungsstand gut aufgehoben. Die aktuellen Trainingszeiten und Orte findet ihr immer auf unserer Homepage.

## 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. Die Kinder tasten sich an die leichtathletischen Techniken wie Hochsprung, Hürdenlauf und Ball- und Drehwurf heran. Das Kindertraining wird durch attraktive, kindgerechte Spielformen und Trainingsgeräte zusätzlich aufgewertet.

Das Training findet immer mittwochs statt. Im Sommer im Stadion und auf dem Sportplatz Weiche, im Winter in den Turnhallen Fruerlund und Weiche.

## 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 Spieleleichtathletik zur Trainings- und Wettkampfs-Leichtathletik 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 Stab-

hochsprung 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.

## Jugend- und Erwachsenenentraining

Das Training der älteren Athleten findet unter der Woche täglich statt. Neben dem Training auf dem Sportplatz bzw. in der Halle trainieren die leistungsorientierten Athleten zusätzlich einmal pro Woche im Krafraum.

Inhalte des Trainings sind neben allgemeiner Athletik natürlich alle Disziplinen von Sprint, Lauf, Sprung bis hin zu den Wüfen. 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 Trainingstage auswählen. Das Prinzip der Trainingsgruppe beruht darauf, dass jeder Athlet das Erlernte auch an die jüngeren und neuen Sportler weitergibt und Verantwortung übernimmt.

## Laufgruppe

Mittwochs wird unter Leitung unserer B-Trainerin Nina Rosemeier ein Intervalltraining für Anfänger und Fortgeschrittene angeboten. Auch Trainingsplanung fürs Laufen gibt es von unserer Spezialistin. Vom 3000m Lauf bis hin zum Ultramarathon wird hier für jede Distanz trainiert.



## UNSER JUGENDTEAM

Unser Team, bestehend aus Friedrich, Milana, Mina, Phyllis, Jannes und Annika, hat im vergangenen Jahr im Rahmen unserer Arbeit als Jugendteam zahlreiche Projekte initiiert und begleitet, die gezielt den Zusammenhalt und die Gemeinschaft innerhalb der Trainingsgruppe stärken sollten. Dabei war es uns besonders wichtig, über das reine Training hinaus Angebote zu schaffen, die den Teilnehmenden die Möglichkeit geben, sich auch auf persönlicher Ebene besser kennenzulernen und echte Freundschaften zu entwickeln.

Ein zentraler Bestandteil unserer Arbeit war unter anderem die Mitgestaltung des Trainingslagers in Wiemersdorf. Dort haben wir nicht nur organisatorische Aufgaben rund um das Training übernommen, sondern vor allem auch das „Drumherum“ gestaltet. Durch verschiedene gemeinsame Aktivitäten konnten wir eine Atmosphäre schaffen, in der sich alle Teilnehmenden wohlfühlen und als Gruppe zusammenwachsen konnten.

Darüber hinaus haben wir bewusst Projekte und Ausflüge außerhalb des klassischen Trainingsalltags geplant und durchgeführt. Ein Beispiel dafür ist ein gemeinsamer Besuch beim Dartspielen, bei dem der Spaß und das Miteinander im Vordergrund standen. Solche Aktivitäten

sind für uns als Verein ein wichtiger Baustein,



da sie dazu beitragen, dass die Gemeinschaft nicht ausschließlich im sportlichen Kontext entsteht, sondern sich auch darüber hinaus festigt. Unser Ansatz ist es, eine Umgebung zu schaffen, in der sich jede und jeder Einzelne als Teil einer starken Gemeinschaft wahrnimmt. Durch abwechslungsreiche Angebote, gemeinsame Erlebnisse und gezielte Teamaktivitäten fördern wir Vertrauen, Zusammenhalt und gegenseitige Unterstützung innerhalb der Gruppe.

Für das kommende Jahr haben wir uns vorgenommen, unser Engagement weiter auszubauen und noch mehr solcher Projekte umzusetzen. Wir möchten neue Ideen einbringen, bestehende Formate weiterentwickeln und noch intensiver daran arbeiten, die Gemeinschaft nachhaltig zu stärken. Dabei freuen wir uns besonders auf die weitere Zusammenarbeit und darauf, gemeinsam mit der Gruppe viele neue positive Erfahrungen zu schaffen.





# MIT SPASS ZUR LEICHTATHLETIK

Leichtathletik für Eltern, Anfänger, Wieder- oder Quereinsteiger und alle, die Freunde an der Bewegung haben, kommen in unserer (Breitensport-)Jedermann-Gruppe zusammen.

Von Ende 20 bis Ü60 trainieren die Leichtathletikinteressierten unter fachkundiger Anleitung mit Spaß die unterschiedlichen Disziplinen.

Im Sommer genießen wir die Abende im Flensburger Stadion und können auf der großen Sportanlage verschiedene Inhalte, teilweise in Kleingruppen parallel, trainieren.

Im Winter stehen in der Halle Fitness, Grundlagen und Kraftausdauer auf dem Programm. Sei es nur der Ausgleich zum Berufsleben oder als ambitionierter Athlet mit regelmäßiger Teilnahme an den "Masters"-Wettkämpfen. Hier ist für jeden was dabei.

Zusätzlich treffen wir uns unregelmäßig auch zum Bowling, Punschen oder Bouldern. Viele sind freiwillig als Kampfrichter oder Helfer bei den Wettkämpfen (der Jüngeren) mit dabei und genießen so das gemeinsame Wettkampferlebnis.

INTERESSE? Dann sei dabei und schnupper in unsere schöne Sportart hinein, die bis ins hohe Alter für jeden möglich ist!

## INTERESSE?

*Vorbeischaun - Probetraining  
- Dabeibleiben :=)*

Anmeldungen, Fragen gerne an unser Jedermann-Team über [vorstand@lk-weiche.de](mailto:vorstand@lk-weiche.de)



# UNSERE LAUFGRUPPE

## Neues vom Mittwochstraining

Gibt man beim Mittwochstraining einen Blick auf die Runde nach dem Lauf frei, könnte man sich gelegentlich fragen, ob unsere Läuferinnen und Läufer eigentlich mehr trainieren – oder doch lieber gemeinsam essen. Der Grund dafür ist schnell erklärt: Bei uns gilt die klare Abmachung, dass bei neuen persönlichen Bestzeiten etwas ausgegeben werden muss. Und so endete so manches Training im Jahr 2025 mit einem reich gedeckten Tisch und vielen Leckereien.

Anlässe dafür gab es reichlich. Beate Schmitz stellte über 5 km beim Rosa Frauenlauf eine neue Bestzeit auf. Claudia Reese war gleich mehrfach erfolgreich: über 10 km beim Lauf zwischen den Meeren sowie über 12,3 km beim Köhlbrandbrückenlauf. Besonders ausdauernd präsentierten sich unsere Ultraläuferinnen: Magdalena Scheppler lief Bestzeiten über 66 km beim Schweriner Seentrail, über 111 km beim North Sea Ultra sowie beeindruckende 17 Loops mit insgesamt 113,22 km beim Devils Loop Backyard Ultra. Auch Miriam Oelbe glänzte mit neuen Bestmarken über 66 km beim Schweriner Seentrail, 89 km beim North Sea Ultra und 106,5 km beim Devils Loop Backyard Ultra.

Auf der Halbmarathondistanz konnte Laura Schwedtke in Esbjerg ihre persönliche Bestzeit feiern, ebenso Ramona Krischun dort über den

Halbmarathon sowie zusätzlich über 10 km in Elmshorn. Marcus Silzer lief in Sörup einen neuen Rekord über die Halbmarathondistanz. Über die klassischen Strecken gab es ebenfalls Grund zum Feiern: Peter Gomolzig erzielte beim Köhlbrandbrückenlauf eine neue Bestzeit, Andrea Meissner über 5 km beim Silvesterlauf in Oeversee und Leif Renke steigerte sich gleich dreimal im Jahr 2025 über 5 km. Birgitta von Gyldenfeld stellte in Hannover eine neue Marathon-Bestzeit auf, ebenso Jürgen Maßheimer über die Marathondistanz.

Kein Wunder also, dass beim Mittwochstraining nicht nur Kilometer gesammelt, sondern auch Kuchen, Kekse und andere Köstlichkeiten geteilt wurden. Wenn Training so schmeckt, laufen wir doch alle gern noch ein bisschen schneller.





# 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.

Wir gehören zu den lediglich fünf Lauftreffs in Schleswig-Holstein, die seit vielen Jahren vom Deutschen Leichtathletik-Verband mit der Bewertung „Sehr gut“ ausgezeichnet werden.

Der 1. Flensburger Lauftreff hat im vergangenen Jahr sein 40-jähriges Jubiläum gefeiert. Aus diesem Anlass haben wir unsere Vereinsfarben sowie unser Logo neu gestaltet. Das moderne Grau, die Läufer im Logo und die auffällige orangefarbene Schrift sorgen dafür, dass wir bei Wettkämpfen stärker wahrgenommen werden.

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](http://www.flensburger-lauftreff.de)





## DEIN ZENTRUM FÜR STÄRKE

Selbstverteidigungs- und  
Fitnessstraining in Harrislee

Die Kraftanlage  
Am Markt 3  
24955 Harrislee

"Es ist nicht wichtig, was dir  
zustößt, sondern wie du darauf  
reagierst." - Epiktet

Werde physisch und mental  
stärker.

[www.kraftanlage-harrislee.de](http://www.kraftanlage-harrislee.de)

**BÜROEDING**  
natürlich clever



...eine Ausnahme in der

Welt der PR-Agenturen

Tel. 0461 318 51 75 | [kontakt@buerooeding.de](mailto:kontakt@buerooeding.de) | [www.buerooeding.de](http://www.buerooeding.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](mailto:info@dance-now-flensburg.de)



[WWW.DANCE-NOW-FLENSBURG.DE](http://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 ob 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:





# Von der Wassergewöhnung zum Triathlon.

TriAs Flensburg e.V. wurde 1992 gegründet und ist Mitglied in der Schleswig-Holstein Triathlon Union. Aber bei uns dreht es sich nicht nur um Swim.Bike. Run.

Durch die Leichtathletikgemeinschaft Flensburg sind wir auch in Kooperation mit dem LK Weiche dort unterwegs.

Bei uns trainieren Kinder, Jugendliche, Frauen und Männer ab dem Kindesalter. Die Bandbreite reicht vom Freizeitsportler bis hin zum Profi und das Beste ist man kann überall hineinschnuppern.

Wir trainieren an fünf Tagen die Woche und es ist für jeden etwas dabei.



In unserer Kinder- und Jugendabteilung steht der Spaß im Vordergrund. Unsere Trainer sind teilweise selber aktive Triathleten die Spaß am Laufen, Schwimmen, Radfahren haben.

Zudem bieten wir auch Schwimmkurse von der Wassergewöhnung bis hin zum Fortgeschrittenenkurs an, wo die Kinder nach dem EULE-Prinzip ohne Angst und Druck schwimmen lernen. Hierfür stehen uns Pädagogen und lizenzierte Übungsleiter zur Seite.

Aber auch Spaßevents, wie zum Beispiel ein Besuch des Trampolinparks, 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 Radtraining für die jüngeren findet teilweise auf autofreien Strecken statt, das Lauftraining im Rahmen der LG Flensburg beim LK Weiche. Wenn wir euer Interesse für die Schwimmkurse oder das Training geweckt haben, schreibt uns einfach an unter [info@trias-flensburg.de](mailto:info@trias-flensburg.de), wir freuen uns auch euch.

## **Erwachsenenabteilung**

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

Wir bieten ganzjährig Schwimmtraining im Campusbad, sowie im Winter im Marinebad und im Sommer im Freizeitbad Tarp an. Zudem bieten wir ganzjährig einen Erwachsenenkraultkurs, aufgeteilt in einen Herbst/Winter- und einen Sommerkurs, im Marinebad der Marineschule/der Fördelandtherme in Glücksburg oder dem Freibad Tarp für Interessierte, die zwar schwimmen können, aber die richtige Kraultechnik lernen möchten.

Das Lauftraining findet im Bereich des Flensburger Stadions im Volkspark statt. Komplettiert wird das Angebot durch unsere Radausfahrten am Wochenende. Zudem findet im Sommer alle vierzehn Tage ein Freiwassertraining im Badeseer Wanderup statt.



## LEICHTATHLETIK IST FAMILIE



# FINDE DEINEN PERFEKTEN LAUFSCHUH

PROFESSIONELLE LAUFANALYSE & BERATUNG  
UNVERBINDLICH. KOSTENLOS. OHNE TERMIN.



**JETZT VORBEIKOMMEN!**

 **INTERSPORT**<sup>®</sup>  
HANS JÜRGENSEN

HOLM 1 • FÖRDE PARK • CITTI-PARK  
FLENSBURG



Ein kleiner Verein  
mit großem  
Engagement!



Er ist Veranstalter des Flensburg liebt dich Marathons.

Für den 06.09. sind Helfer\*innen herzlich willkommen: [www.flensburg-marathon.de](http://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
INDOORFUSSBALL	freitags und samstags 20 – 22 Uhr, 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@icloud.com](mailto:familie.riedel@icloud.com)



# LEICHTATHLETIK ZUM ANFASSEN



Das Stadtwerke Flensburg Cityspringen ist seit zwei Jahren fester Bestandteil der Flensburger Sportlandschaft und des Flensburger Bewegungssommers. Zentraler als an der Hafenspitze ist es kaum möglich! Stabhochspringer aus ganz Deutschland genießen diese besondere Kulisse für neue persönliche Bestleistungen und Höhenflüge in den Himmel von Flensburg. Für die Zuschauer ist es ein sportliches Highlight einer Sportart, die man ansonsten nur im Fernsehen sehen kann. Die Springer und Springerinnen beeindrucken durch Athletik, Mut und turnerisches Geschick. In den Sommerferien nutzen die Flensburger Leichtathleten die Zeit um dieses Event für Jedermann auf die Beine zu stellen.





# 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 KOMPAN und Weitzel errichtet.

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

Der 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.



# Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

Bei uns ist mehr für Sie drin. Setzen Sie Ihr 500 Euro-Gesundheitsbudget für Mehrleistungen Ihrer Wahl ein. Zum Beispiel für:

- Professionelle Zahnreinigung
- Lachgasbehandlung oder Hypnose bei Entfernung der Weisheitszähne
- Versiegelung der Glattflächen vor kieferorthopädischen Behandlungen
- Sportmedizinische Untersuchung und Beratung

**Mehr erfahren bei  
Jens Stöben unter Tel. 0800 2655-506242**



Wo **Leidenschaft** auf **Leistung** trifft.

**DANKE**  
**FÜR EUREN EINSATZ**  
**FÜR FLENSBURG**

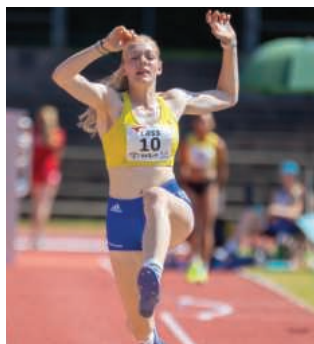


**SPD**

Soziale  
Politik für  
Dich.



# LEICHTATHLETIK IST TEAMSPORT





## EINE ANSPRECHENDE WETTKAMPFFORM FÜR ALLE KIDS

Einmal im Jahr richten wir für den Schulsport den Flensburger Kinderzehnkampf der Grundschulen aus. In den Sporthallen der KTS Flensburg nehmen über 300 Kinder der dritten und vierten Klassen aller Grundschulen teil. Der Kinderzehnkampf 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 Kastentreppe 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.





# Flensburgs günstigster Stromtarif

Du willst günstigen Strom aus Flensburg? Mit Top-Kundenservice? Jetzt vergleichen und jeden Monat sparen. Auf die Stromtarife, fertig, los!

**team energie**

team energie GmbH & Co. KG | Marie-Curie-Ring 2 | 24941 Flensburg





# 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. Der Athletik-Parcours 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 dem 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 kos-

tenlos 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 einen 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 oder dem Flensburger Stadion angefragt 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@nm-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](http://www.svfl.de/sportabzeichen) oder per Mail an [sportabzeichen@svfl.de](mailto: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  
Wertefährlich künbar

\*Zzgl. einer Energiegelümmige von mml. 5€, einer gütlichen Land-sportversicherung 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](http://www.foerde-fitness.de)

# Leistungsdiagnostik für Läufer:innen

Individuell. Präzise. Praxisnah.

Flensburg

---



## Nicole Behnisch

Lauftrainerin & Leistungsdiagnostikerin  
Laufcampus-Trainerin

### Leistungen

- ✓ Kardio-Laktat-Stufentest
  - ✓ Individuelle Trainingszonen
  - ✓ Laufstilanalyse
  - ✓ Marathon-Renntempo-Check
  - ✓ Individuelle Trainingsplanung
- 

In Kooperation mit dem



**FLENSBURG**  
**//lliebt dich**  
**MARATHON**

Termin & Infos

[www.nici-bewegt.de](http://www.nici-bewegt.de)  
[info@nici-bewegt.de](mailto:info@nici-bewegt.de)

# EINE **GANZJAHRES** SPORTART

Was machen eigentlich die Leichtathleten 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 Mattenbahnen für Rumpfkrafttraining und Sprungtraining.

Im Winter gibt es genau wie im Sommer eine Wettkampfsaison.

Die Strecken sind natürlich kürzer. So werden anstelle der 100 m nur 60 m 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 Weitsprunganlage befindet sich in Bredstedt. In Flensburg trainieren wir in den normalen Sporthallen, rollen aber Tartan aus. Der Winter ist eine großartige Ergänzung zum Sommertraining und lässt das Leben eines Leichtathleten nicht langweilig werden.



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



Heideland Süd 9  
24976 Handewitt/OT Weding  
[www.nalogowerbung.de](http://www.nalogowerbung.de)  
Telefon: **0461 97 87 950**



Bregenberg 15  
24976 Handewitt/OT Weding  
[www.carlinefl.de](http://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](http://www.s3media.de) | Telefon: **0461 978 947 96**

Kleider  
machen  
Leute!

**Textilveredelung**

Der erste Eindruck zählt!



# SOMMER

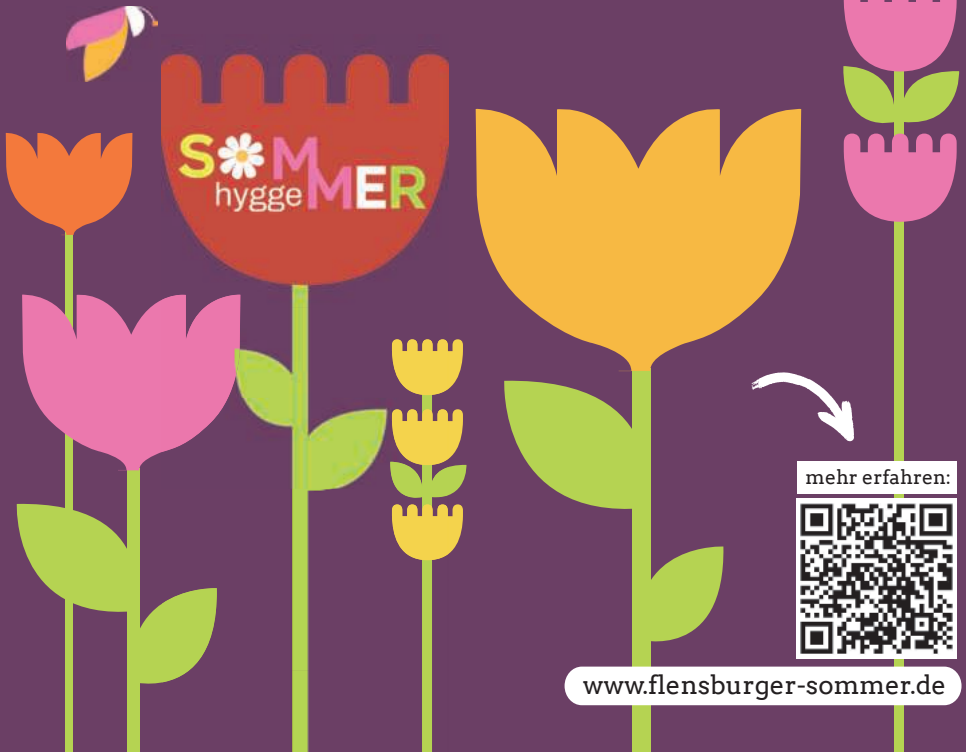
# Flensburger

powered by



## 10 WOCHENENDEN

19. Juni - 22. August 2026



mehr erfahren:



[www.flensburger-sommer.de](http://www.flensburger-sommer.de)



Lebensqualität ist unser Job.



Flensburger Förde  
OSTSEE