

DIE VEREINSZEITSCHRIFT DES FLENSBURGER SCHWIMMKLUB



# FSK-AKTUELL

2022 • AUSGABE 1

[WWW.FLENSBURGER-SCHWIMMKLUB.DE](http://WWW.FLENSBURGER-SCHWIMMKLUB.DE)

**Virtueller  
Lauf ins Leben**  
Großes Engagement  
beim Spendenlauf

**Bezirksmeisterschaften**  
Erster Wettkampf nach  
Corona-Pause

**Syd-Cup 2021**  
Die Fortsetzung einer  
Tradition

**Kinderschutz im FSK**  
Wir zeigen eine  
klare Haltung

**Sterne des Sports**  
Großer Erfolg mit dem  
Kinderschutz-Projekt

## Vorwort



### Und wieder ist ein Corona-Jahr vorbei!

Ich mag nicht mehr über die Einschränkungen reden, die alle wieder hinnehmen mussten. Ich mag

auch nicht über die Sinnlosigkeit vieler Maßnahmen und Entscheidungen reden. Ich hätte es wahrscheinlich nicht besser machen können. Auch im Verein wurden Maßnahmen verhängt und Entscheidungen getroffen, die nicht alle mitgetragen haben. Und wenn man merkt, dass es falsch war, muss man dazu stehen und die Entscheidung revidieren. In der Politik ist das leider nicht immer möglich, im Verein schon.

Aber es ist trotzdem einiges geschehen. Unter anderem ist das Klubheim eingeweiht worden. Wir haben dort die Geschäftsstelle eingerichtet, es kann Kraftsport ausgeübt werden, Maike veranstaltet dort nette Klubheimabende und der Raum bietet außerdem die Möglichkeit zur Abhaltung von Tagungen.

Wir haben den Kinderschutz in den FSK gebracht und zwei Kinderschutzbeauftragte im Verein integriert. Dafür haben wir auch auf Landesebene große Anerkennung bekommen. Auch an unserer neuen Webseite wurde gearbeitet, diese geht bald an den Start.

In das Jahr 2022 schaue ich sehr zuversichtlich, obwohl wir mit dem Förde Pokal schon wieder das Highlight absagen mussten. Zudem hat uns auch noch Dennis verlassen. Er konnte sich beruflich verbessern und wird nach Hamburg gehen.

Aber die Planungen sind, mit der Jahreshauptversammlung (27.4.2022 in der Oase in Mürwik), der Jugendversammlung, Wettkämpfen und mehr, im vollem Gange.

An dieser Stelle bedanke ich mich bei allen Mitgliedern, dass sie uns in dieser Zeit treu geblieben sind, bei allen Trainern für das Engagement am Beckenrand und bei allen Vorstandsmitgliedern für ihren Einsatz. Und natürlich bei allen Schwimmern, dass sie fleißig, nach den gegebenen Umständen, das Trainingsangebot angenommen haben.

Wir sehen uns auf der Jahreshauptversammlung, ich freue mich auf euch!

PS: Ein Ehrenamt ist ein tolles Amt, versucht es doch auch mal. Ihr seid herzlich willkommen.

Martin Stewen

## Inhaltsverzeichnis

### AKTIVITÄTEN

ERSTE HILFE IM KLUBHEIM	4
RAN AN DIE WURST	6
VIRTUELLER LAUF INS LEBEN 2021	7

### WETTKÄMPFE

BEZIRKSMEISTERSCHAFTEN	8
SPRINTWETTBEWERB	10
SYD-CUP	11
DEUTSCHEN MEISTERSCHAFTEN DER MASTERS	12
DEUTSCHE MEISTERSCHAFT DER MASTERS IM FREIWASSER	13

### INTERNES

AKTUELLES AUS DEM TRAININGSBETRIEB	14
SCHWIMMTRAINER OHNE SCHWIMMBECKEN	16
ANGSTFREI SCHWIMMEN LERNEN	18
SPALIER AM SCHLOSS	19
KINDERSCHUTZ IM FSK	22
INGESPIELTES TEAM	24
GROSSER STERN DES SPORTS	26
KAMERA AB!	28
GEBURTSTAGE	30
SEEPFERDCHENABZEICHEN & TERMINE	32
VEREINSSTRUKTUREN & KONTAKTE	34



## Erste Hilfe im Klubheim

### Auffrischkurs für Trainerinnen und Trainer

Am 8. August 2021 trafen sich zwölf Trainerinnen und Trainer des FSK im Klubheim. An diesem leicht verregneten Sonntag wollten wir gemeinsam mit unserem Ausbilder Philipp unsere Kenntnisse in Erster Hilfe auffrischen. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde ging es gleich mit einigen Basics, wie z. B. der Rettungskette, los. Viele Fakten dazu waren bei dem einen oder anderen im Laufe der Zeit in Vergessenheit geraten, sodass uns diese Auffrischung durchaus guttat. Und es wurde nicht langweilig, denn zwischendurch erzählte immer mal wieder jemand eine persönliche Anekdote. Solche geteilten Erfahrungen machten es anschaulicher, was im Ernstfall tatsächlich zu tun ist.

#### Ran an die Puppen

Nach dieser Einführung ging es ans Eingemachte – oder besser gesagt an die Puppen. Wir übten die stabile Seitenlage und die Herz-Lungen-Wiederbelebung an Erwachsenen, Kindern und Säuglingen. Letzteres war für uns besonders spannend, da sich bisher noch keiner von uns in vergangenen Erste-Hilfe-Kursen so intensiv mit der Anatomie und Wiederbelebung von Kindern und Säuglingen auseinandergesetzt hatte.

Als nächstes standen Brüche und Wunden auf der Tagesordnung. Wir lernten die **PECH**-Regel, die

Behandlungsmaßnahmen bei Muskel- und Gelenkverletzungen zusammenfasst:

- **P**ause
- **E**is
- **C**ompression
- **H**ochlagern

In diesem Zusammenhang legten wir einwandfreie Druck- und Kopfverbände an. Na gut, hier und da wurde eine Hand bei einem Druckverband vielleicht mal etwas zu blau, aber alles in allem war Philipp sehr zufrieden mit uns.

#### Hilfreiches Hintergrundwissen

Zum Schluss der Schulung durften wir noch Wunschthemen nennen. Infarkte und Krampfanfälle interessierten uns besonders. Philipp erklärte uns anhand von Zeichnungen genau, was bei einem Infarkt passiert und wie wir am besten handeln. Besonders dieses Hintergrundwissen, warum wir welche Maßnahmen ergreifen müssen, wird uns sicherlich in Zukunft dabei helfen, in schwierigen Situationen richtig Erste Hilfe zu leisten. Insgesamt war es ein spannender Sonntag, an dem wir alle etwas gelernt haben und viel mehr Spaß hatten als anfangs erwartet.

Ajenn Warnken



## Virtueller Lauf ins Leben 2021

### Großes Engagement beim Spendenlauf

In diesem Jahr fand der Spendenlauf „Lauf ins Leben“ für die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e. V. aufgrund der aktuellen Corona-Lage leider nicht wie gewohnt als großes Event auf dem TSB-Sportplatz statt. Dennoch ließen es sich 26 FSK-Mitglieder nicht nehmen und nahmen virtuell am Lauf teil. Als Besonderheit gab es in diesem Jahr ein Starterpaket mit einem Leibchen und einer kleinen Überraschung. In die grünen Leibchen gewandert absolvierten die Teilnehmer ihre jeweils persönlichen Laufstrecken. Besonders erfreulich war das Engagement einiger Trainer: Die S1 nutzte den Lauf als alternative Trainingseinheit auf dem Campus und die S3 belohnte sich nach „getaner Arbeit“ gemeinsam mit einem Eis.

## Ran an die Wurst!

### Spontane Grillparty am Südensee

Spontan ist oft am besten: Auf einen Dienstagabend – gleich nach der Freiwassereinheit am Südensee – planten Jane Meissner und Cathy Heuber eine kleine Grillparty. Innerhalb kürzester Zeit und mit toller Unterstützung aller Eltern wurde ein reichhaltiges Buffet aufgefahren. Da war für jeden etwas dabei und das Wetter spielte auch mit! Bei einer Wasserschlacht im und am Pool blieben wirklich nur wenige trocken. Am nächsten Morgen ging es dann nach dem Frühstück direkt zum Training ins Campusbad. Solche Aktionen stärken das Mannschaftsgefühl – das ist zu Corona-Zeiten wichtiger denn je! Daher sagen die Kids auf diesem Wege ihrem Trainer Danke für seine Mühe und den erhöhten Aufwand in diesen besonderen Zeiten:

**Danke Dennis, dass du so viel möglich machst!!!**

Cathy Heuber





an und schauten gemeinsam, wer auf welcher Bahn schwimmen sollte. Alles in allem hat sich der Tag für die Kleinen gelohnt, denn sie erzielten einige gute Platzierungen und sammelten ein paar Medaillen, Urkunden und natürlich reichlich Wettkampf-Erfahrung.

### Gute Ergebnisse

Für die Jahrgänge 2012-2015 gab es eine Mehrkampfwertung mit einigen Medaillen für die FSK-Minis (Jahrgänge in Klammern):

- **Gold:** Frederic Flüge (2014), Laura Timmermann (2013), Lenja Emilia Fischer (2012), Anton Beccard (2012)
- **Silber:** Sara Jasmand Pedrosa (2013), Henrik Tulaja (2012), Annemie Thielemann (2012)
- **Bronze:** Benedikt Fiebig (2014), Josephine Graef (2014), Maja Kjærsgaard (2013), Emil Ernst (2012), Tilda Seeck (2012)

Auch bei den Größeren gingen viele Titel an den FSK. Besonders stark zeigten sich Julia Wroblewski (2008), Elias Ernst (2008), Lene Thielemann (2009) und Jane Meißner (AK 20), sowie Hans- Jürgen Diehl (AK 70). Neben Titeln regnete es auch viele Bestzeiten und lachende glückliche Schwimmer\*innen, Trainer\*innen und Helfer\*innen. Herzlichen Glückwunsch!

### Vorbildliche Planung

Im FSK waren wir in der Organisation für Wettkämpfe schon recht geübt, da es bereits drei Qualifikationwettkämpfe in unserem Heimatpool gab, die vom Landesverband veranstaltet wurden. Der Gesundheitsdienst Flensburg hatte bereits großes Vertrauen, da wir unsere Veranstaltung vorbildlich planen und durchführen. Dank eines strengen Hygienekonzepts und einer guten Vorbereitung durch das Campusbad war die Veranstaltung ein voller Erfolg! Danke an alle Helfer\*innen und besonders die vielen Kampfrichter\*innen, die wir bei Wettkämpfen immer brauchen. Ohne euch wäre dies alles nicht möglich!

Ulrike Thielemann

## Bezirksmeisterschaften

11.09.2021 in Flensburg

Nach gut 1,5 Jahren Corona-Pause fand am 11.09.2021 der erste Wettkampf für alle Sportler aus den Bezirken statt. Veranstalter war der Kreisschwimmverband Schleswig-Flensburg, die Ausrichtung hatte der Flensburger Schwimmklub v. 1930 (FSK) übernommen. 129 Schwimmer\*innen waren nach Flensburg gekommen, um endlich mal wieder in einer Schwimmhalle einen Wettkampf schwimmen zu können. Darunter nutzten einige Masters diese Chance.

### Große Aufregung bei den Lütten

Besonders aufregend war die Meisterschaft für die Lütten. Für die Kleinsten der Jahrgänge 2014/15 bestritten einige an diesem Tag ihren ersten Wettkampf überhaupt! Nach nur kurzer Vorbereitung ging es für sechs Kinder der S1 an den Start. Die Trainerin wurde dabei mit Fragen gelöchert: „Wann bin ich dran? Was soll ich schwimmen? Auf welcher Bahn soll ich schwimmen?“ Die Stimmung in der Halle war super, die Kinder feuerten sich gegenseitig



## Syd-Cup

29.-31.10.2021 in Haderslev

Es ist eine Tradition, dass der FSK zum Syd-Cup nach Haderslev in Dänemark fährt. Nach der Corona bedingten Absage 2020 ging es Ende Oktober 2021 wieder los über die Grenze. Der Wettkampf ist immer schön für die Mannschaft. Wir übernachteten zwei Nächte in der Schule – das ist ja für viele schon ein Abenteuer für sich.

Der Spaß kam natürlich nicht zu kurz, aber auch sportlich war der Wettkampf ein voller Erfolg. Neben vielen Bestzeiten holten die Schwimmer\*innen viel Edelmetall aus dem Becken. Der Syd-Cup punktet immer mit einer Besonderheit: Die Schwimmer\*innen können sich über bestimmte Strecken für Finals qualifizieren, die am Abend mit einer großen Lichtshow gefeiert werden. Diese eindrucksvolle Show wirkt immer besonders motivierend auf die Teilnehmer\*innen!

Ulrike Thielemann

## Sprintwettbewerb

14.-15.08.2021 in Elmshorn

Endlich gab es mal wieder einen Wettkampf des Schleswig-Holsteinischen Schwimmverbandes (SHSV) in Elmshorn. Das Wetter spielte nicht so richtig mit, so wurden wir im „Badepark Elmshorn“ zeitweise von allen Seiten mit Wasser konfrontiert. Das hielt unsere zwölf Schwimmer\*innen aber nicht davon ab, Bestzeiten und zahlreiche Platzierungen aus dem Wasser zu fischen, nämlich achtmal Platz 1, zwölfmal Platz 2 und dreimal Platz 3!

Besonders erfolgreich nach einer sehr langen Corona-Zwangspause war Nay Stewen (2006). Auch unsere Kaderschwimmer, die ja schon etwas länger wieder trainieren durften, waren Garanten für Platzierungen. Elias Ernst (2008), Andra Bejenaru (2007), Cathy Milena Heuber (2006) und Lene Thielemann (2009) setzten ein großes Ausrufezeichen. Wir hoffen nun, dass wir weitere Wettkämpfe schwimmen können, um wieder in unseren geliebten Sport zurückzukehren.

Ulrike Thielemann



## Deutsche Meisterschaften der Masters

10.-12.09.2021 in Braunschweig



Bei den Deutschen Meisterschaften der Masters in Braunschweig war das Wetter herbstlich und das Wasser im Freibad mit ca. 23°C recht frisch. Dennoch war es toll, dass die Masters nach einer langen Zwangspause endlich mal wieder einen Wettkampf im Becken bestreiten konnten. Die Veranstaltung war sehr gut organisiert und die insgesamt 507 Aktiven aus gut 200 Vereinen aus ganz Deutschland gingen mit guten Beispiel voran: Unter den Teilnehmenden lag die Impfquote bei 94 %!

### Medaillenfischer

Kay Hempel (AK 35) ging gleich sechsmal an den Start. Dabei holte er nicht einfach mal einen oder zwei Titel, sondern er machte gleich zwei Sätze voll: Zweimal Gold, zweimal Silber und zweimal Bronze! Herzlichen Glückwunsch!

Ulrike Thielemann

## Deutsche Meisterschaften der Masters im Freiwasser

21.-22.08.2021 bei Gummersbach

Vom 21.-22.08.2021 fanden die Deutschen Meisterschaften der Masters im Freiwasser statt. Austragungsort war die Aggertalsperre bei Gummersbach. Insgesamt gingen bei einer für mich

ausgesprochen angenehmen Wassertemperatur von etwa 20 Grad 200 Schwimmer\*innen an den Start.

Am Samstag schwamm ich (AK 70) bei sonnigem Wetter über 2.500 Meter. Mit der Zeit von 0:51:53,86 Minuten wurde ich deutscher Vizemeister und konnte so die Platzierung von 2019 wiederholen. Die Auswertung über diesen Wettkampf gestaltete sich schwierig, da sich durch die Handzeitmessung Schreib- und Lesefehler eingeschlichen hatten. Aus diesem Grund galt ein Schwimmer zwischenzeitlich sogar als vermisst, was sich glücklicherweise nicht bestätigte. Die Siegerehrung verschob sich aufgrund dieser Turbulenzen auf den Sonntag. An diesem Tag mussten wir bei zum Teil heftigen Regenschauern die 5.000 Meter zurücklegen. In der Zeit von 1:50:02,97 Stunden schaffte ich es hier auf den dritten Platz. Ich habe deutlich gemerkt, dass mir – bedingt durch die Coronapause – Trainingskilometer fehlten. Grundsätzlich hätte ich mir weitere Teilnehmer vom FSK gewünscht, denn es war ein toller Wettkampf in einer schönen Kulisse.

Hans-Jürgen Diehl



# Aktuelles aus dem Trainingsbetrieb

## Langsam steuern wir auf eine neue Normalität zu!

Im Grunde genommen könnte ich den letzten Text aus der FSK-Aktuell von 2020 einfach kopieren. Der Alltag von uns allen wird immer noch von der Pandemie bestimmt. Wer hätte das je geahnt? Persönlich habe ich diese Auswirkung nicht erwartet.

Es war wieder alles geschlossen, keiner konnte regelmäßig schwimmen, besonders dramatisch war die Entwicklung bei den Anfängern. Hier habe ich gemeinsam mit dem SHSV und vielen anderen Vereinen bei der Politik und über die Medien viel Druck ausgeübt. So konnten die Kinder unter zwölf Jahren als allererste in Wasser. Wieder haben wir das Freibad in Tarp genutzt, um wirklich allen Schwimmer\*innen ein Angebot machen zu können. Die „Großen“ waren viel im Freibad und fanden dies auch sehr gut. Sie fragten schon, ob es nächstes Jahr wieder dort ein Training geben wird. Wir sprechen hier von unseren Siebenjährigen aufwärts. Die S3 hat dieses Angebot sehr gern angenommen, wie auch unsere FSK 1 und 2 sowie die Masters LG.

Dennoch gibt es ein paar Änderungen und der Weg in eine neue Normalität wird langsam sichtbar: Es fanden wieder Wettkämpfe für alle statt. Das freut viele unserer Mitglieder, da man hier den Lohn für seine Mühen im Training ernten kann. Noch haben wir recht hohe Auflagen bei Wettkämpfen, aber diese sind grundsätzlich wieder möglich. Auch das

Training ist endlich wieder im Normalbetrieb. Die ständigen Änderungen haben ein Ende, hoffentlich bleibt das auch so! Es war wirklich sehr fordernd, ständig die gesamte Planung zu überarbeiten. Danke an die Flexibilität der Trainer\*innen, Eltern und Schwimmer\*innen – nur so konnte ein meist reibungsloser Ablauf gewährleistet werden.

Wir saßen mit einigen Vereinen immer wieder an runden Tischen im Rathaus. Es hat sich gelohnt: Die Politik ist den Schwimmvereinen ein Stück entgegengekommen und hat einer Halbierung der Bahnpreise in Flensburg für sechs Monate finanziert. Auch das Land Schleswig-Holstein fördert unsere Schwimmkurse noch bis zum Ende des Jahres finanziell über den Schleswig-Holsteinischen Schwimmverband (SHSV). Der Verband hat sich in Kiel für alle stark gemacht. Für uns heißt es nur noch, die Anträge auszufüllen und Gelder zu beantragen.

Es war ein wieder ein Jahr mit vielen Unsicherheiten und Unwegsamkeiten, denen wir im Trainingsbetrieb gut begegnet sind. Die Trainer\*innen waren weiterhin kreativ und versuchten, wirklich jedes Kind zu erreichen. Einige Trainer\*innen haben und leider verlassen müssen, da sie ihr Studium erfolgreich beendet haben und nun in das Berufsleben einsteigen. Viel Erfolg und alles Gute für die Zukunft wünschen wir euch und Danke für euren Einsatz

am und im Becken! Einige Trainer konnten wir neu gewinnen – herzlich willkommen im Team des FSK!

Für mich stellt das Campusbad eine kleine Insel der Normalität dar. Nach der Umkleide trägt man keine Maske, man kann sich unterhalten und die Gesichter sehen und hat einfach mal kurz Pause von der Pandemie. Das Gute ist, es gibt nach so langer Zeit immer noch keine Infektionsketten über Schwimm-

bäder. Das Virus mag die feuchte Luft mit Chlor einfach nicht. Zusätzlich sind wir im organisierten Sport auch sehr umsichtig und gehen mit gutem Vorbild voran.

Bleibt alle gesund!

**Ulrike Thielmann**







## Schwimmtrainer ohne Schwimmbecken

### Jetzt sind kreative Ideen gefragt!

Wenn man sich die Tätigkeiten eines Schwimmlehrers vor Augen ruft, dann geht es im Allgemeinen darum, dass er Anfänger\*innen das Schwimmen beibringt und die Schwimmtechnik von Fortgeschrittenen verbessert. Er lehrt Wasserübungen zur Entwicklung der Bewegungskoordination und zur Verbesserung der motorischen Fähigkeiten. Er plant Schwimmkurse in unterschiedlichen Stufen und sorgt für ein angenehmes, vergnügliches Lernumfeld im Wasser.

Doch was ist nun, wenn man als Schwimmtrainer nicht mehr am Beckenrand stehen kann, um seine Tätigkeiten auszuführen? Nun ja, dann hat man die wichtige Rolle als Motivator der Sportler, um in diesen außergewöhnlichen Zeiten der Pandemie die Schwimmer zu fördern. Um in der Coronazeit bei unseren Schützlingen die Motivation zu erhalten, damit sie am Ball bleiben für die Zeit nach dem Lockdown, mussten wir Trainer uns etwas einfallen lassen. Für die S1 drehten Louisa und Inga einige

lustige Videos und gaben auf diese Weise den Kindern ein paar Hausaufgaben. Als neuer Coach kam der Frosch Fridolin dazu, der Louisa und Inga beim Durchführen der Sportübungen half, um die Kinder der S1 zum Mitmachen zu bewegen. Mit Coach Fridolin ging es zum Beispiel auf eine kleine Reise zu seinem Freund, dem Eisbären Lars. Wer ihn auf dieser Reise begleitete, war aufgefordert, kleine Sportübungen mitzumachen. Die Kinder haben uns dann auch Bilder und Videos geschickt, die zeigen, wie sie die Übungen mit Begeisterung durchgeführt haben. Außerdem brachte der Nikolaus Springseile für die S1, die wir beim Landtraining gut nutzen konnten. Wir starteten einen kleinen Wettbewerb, wer am meisten Sprünge ohne Unterbrechung schafft. All diese Aktionen haben uns Trainern sehr viel Spaß gemacht. Doch am liebsten stehen wir immer noch in der Schwimmhalle am Beckenrand. Möge dies wieder zur Normalität werden!



Louisa und Inga



HOFFMANN • BÖTEL • ROßMANN

Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie  
Plastische Operationen  
Implantologie

## Angstfrei schwimmen lernen

### Schwimmunterricht im Lehrschwimmbecken vom Campusbad

Jedes Kind sollte Schwimmen lernen! Unser Anspruch ist, dass die Kinder angstfrei ans Wasser gewöhnt werden. Dies geschieht in einer sicheren Umgebung mit einem hohen Betreuungsschlüssel. Im normalen Betrieb haben wir für zwölf Kinder drei Trainer\*innen oder Trainerassistent\*innen im Wasser. Im Lehrschwimmbecken ist das Wasser sehr viel wärmer als im Sportbad und erlaubt eine fundierte Ausbildung. Wir legen viel Wert darauf, dass sich die Kinder sicher in Wasser bewegen. Es gibt keine festgelegte Stundenzahl, in dem ein bestimmtes Abzeichen erreicht wird. Statt dessen lernt bei uns jedes Kind in seinem eigenen Tempo. Unser Schwimmunterricht ist fortlaufend und die Kinder gehen nach einer Weile in den ganz normalen Trainingsbetrieb über, wo sie ihre Fertigkeiten im Schwimmen vertiefen und verbessern.

Ulrike Thielemann

## Spalier am Schloss

### Hochzeit von Lena und Sören am 15. Oktober 2021

Ein überwältigendes Spalier wartete nach unserer Trauung am 15. Oktober 2021 am Glücksburger Schloss auf uns. Ein Spalier mit so vielen tollen Leuten, die uns schon lange begleiten! Wir haben uns sehr darüber gefreut, dass ihr uns an diesem Tag gefeiert und euch mit uns gefreut habt. Wir hatten einen unvergesslichen Hochzeitstag und möchten uns auf diesem Wege für all die lieben Glückwünsche, Blumen und Geschenke bedanken.

"Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne!", sagte die Standesbeamtin. Dieser Zauber begann übrigens vor ein paar Jahren am Beckenrand beim Flensburger Schwimmklub!

Danke, liebe Freunde, Trainer, Mastersschwimmer und lieber Vorstand!

Lena & Sören





# Kinderschutz im FSK

## Wir zeigen eine klare Haltung

Seit Beginn des Jahres 2021 hat der Kinderschutz eine deutlich größere Bedeutung in unserem Verein als bisher. Es gab zum Glück keinen konkreten Anlass, aber wir möchten uns in Zukunft intensiver mit diesem Thema beschäftigen, um im Ernstfall besser gewappnet zu sein. Durch die Corona-Einschränkungen sind bei uns Situationen im Training entstanden, in denen ein\*e Trainer\*in mit sehr wenigen Schwimmer\*innen alleine war. Da lag die Frage nahe, wie wir mit solchen Situationen zukünftig umgehen möchten. Durch Nachforschungen erfuhren wir, dass es bei der Sportjugend Schleswig-Holstein Seminare und Fortbildungen zum Thema gibt. Daraufhin fragte uns der Vorstand, ob wir im Verein Ansprechpartnerinnen für den Kinderschutz werden möchten. Wir sagten zu und machen uns nun Gedanken, wie wir im Verein die Kompetenzen im Umgang mit Kinderschutz verbessern können. Der Vorstand unterstützt dieses Vorhaben und auch die Trainer\*innen arbeiten mit uns zusammen. Dadurch können wir den Kinderschutz fest im Verein verankern.



### Kindesmisshandlung ist weitverbreitet

Nun fragt ihr euch vielleicht, warum das nötig ist. An dieser Stelle zitieren wir gerne Herrn Prof. Dr. Ondruschka vom Kinderkompetenzzentrum des UKE in Hamburg: "Etwa jedes fünfte Kind erlebt im Laufe seines Lebens eine Misshandlung oder Vernachlässigungsphase oder sexuellen Missbrauch. Das bedeutet, wir alle kennen Personen, denen das in der Kindheit widerfahren ist oder aktuell widerfährt und auch Personen, die für so etwas verantwortlich sein müssten." Bei einer Konfrontation mit Verdacht auf Missbrauch oder Vernachlässigung möchte man gerne so gut wie möglich vorbereitet sein. Daher beschäftigen wir uns intensiv mit dem Thema mit Kinderschutz und unsere Trainer\*innen besuchen entsprechende Fortbildungen. Außerdem entwickeln wir gerade einen Leitfaden für unser Handeln im Verein verbunden mit Handlungsempfehlungen für bestimmte Situationen, die immer wieder

vorkommen oder vorkommen können. Im Oktober haben wir ein Seminar zusammen mit einem Teil der Jugend abgehalten. Dabei konnten die Jugendlichen ab zwölf Jahren mehr erfahren zu ihren Rechten. Sie gaben uns auch wertvolle Hinweise, was sie nicht so gut finden im Training oder in ihrem Alltag. Wir als Kinderschutzbeauftragte konnten daraus wertvolle Hinweise für unsere weitere Arbeit ziehen.

### Ideen für die Zukunft

Für die Zukunft planen wir ein Treffen mit den Trainer\*innen, bei dem wir unseren Leitfaden und die Handlungsempfehlungen definieren. Diese werden dann auch auf der Homepage veröffentlicht. Damit zeigen wir eine klare Haltung, mit der wir hoffentlich potenzielle Täter\*innen abschrecken werden. Wir fordern alle Vereinsmitglieder auf, achtsam zu sein, sich zu informieren und uns Bescheid zu geben, sobald sie ein ungutes Bauchgefühl haben, was Situationen im Verein betrifft. Unser Ziel ist es, eine Kultur des Hinsehens und der Achtsamkeit zu schaffen. Wir möchten für Probleme jeglicher Art aufmerksam sein. Ihr dürft uns bei allen Fragen und Anliegen ansprechen, wir werden gemeinsam eine Lösung finden. Dabei ist es egal, ob ihr selbst betroffen seid oder ein\*e Freund\*in, Geschwister, Kinder, Enkel oder andere.

Meldet Euch gerne per Email: [Kinderschutz@flensburger-schwimmklub.de](mailto:Kinderschutz@flensburger-schwimmklub.de).

Louisa Koop & Katharina Rubahn



## Eingespieltes Team

### Unsere Ansprechpartnerinnen für den Kinder- und Jugendschutz

Louisa Koop und Dr. Katharina Rubahn sind beide schon viele Jahre im Verein aktiv. 2013 lernten sie sich auf der C-Trainerausbildung in Malente kennen. Katharina arbeitet im Bereich von Projektmanagement an der Uni in Sonderburg und Louisa studiert im Master Sonderpädagogik an der Uni in Flensburg. Louisa trainiert Kinder im Anfängerbereich sowie Erwachsene, Katharina trainiert inzwischen nur noch Masters. Eine ideale Kombination, da Louisa viele Kinder kennt und Katharina die Situation mehr aus einem Abstand heraus betrachten kann. Beide sind aktive Schwimmerinnen und kennen viele Situationen, die nicht einfach für Trainer zu handhaben sind.

Katharina Rubahn & Louisa Koop



Gemeinschaftspraxis



Zahnärzte

Dr. med. dent.  
**Heiko Steffens**

Dr. med. dent.  
**Daniela Schwedler**

<b>Sprechzeiten</b>		<b>Telefon</b>
Mo., Di. und Do.	7.00 - 19.00 Uhr	0461 / 7 22 33
Mi.	7.00 - 12.00 Uhr u. nach Vereinbarung	
Fr.	8.00 - 12.00 Uhr u. nach Vereinbarung	

Margarethe-Jacobien-Str. 4 • 24955 Hattsee



## Großer Stern des Sports

**Wir haben gewonnen!**

Üblicherweise steht der Sport im Fokus bei Preisverleihungen an Sportvereine. Beim Stern des Sports, einer Initiative des Deutschen Olympischen Sportbundes e.V. (DOSB) und der Volksbanken Raiffeisenbanken in Deutschland, steht das gesellschaftliche Engagement im Vordergrund. Ulrike Thielemann schrieb eine kurze Bewerbung für den FSK mit unseren beiden Anliegen – einer neuen Begegnungsstätte für die Vereinsmitglieder (Klubheim) und der Verankerung des Kinderschutzes im Verein.

Sieben Vereine hatten sich in diesem Jahr bei der VR Bank Nord um die „Sterne des Sports“ in Bronze auf der regionalen Ebene beworben. Ganz unerwartet gewinnen wir diese Auszeichnung! Die Freude war groß, denn es gab einen Scheck über 1.500 Euro und viel Publicity für den Verein und das Thema Kinderschutz. Wir schafften es sogar, mit einem Beitrag ins Schleswig-Holstein-Magazin des NDR, wo Aufnahmen aus dem Anfängerkurs gezeigt wurden. Der mit 1.000 Euro dotierte zweite Platz ging an den Leichtathletik Klub Weiche, der sich mit dem Projekt „Handeln ist das Gegenmittel zu Verzweiflung“ beworben hatte. Über einen dritten Platz freute sich der Ruderklub Flensburg, der für sein Projekt „Coastal Rowing im Ruderklub Flensburg e. V.“ mit einem Preisgeld von 500 Euro belohnt wurde.

Damit aber nicht genug, die nächste Etappe wartete auf uns: die Teilnahme am silbernen Stern des Sports. Ulrike und ich präsentierten am 20. Oktober online den Kinderschutz im Verein. Die Jury lud uns ein zur Preisverleihung nach Neumünster im November, ließ aber nichts über unsere Platzierung verlauten. So warteten Louisa, Ulrike und ich dann sehr gespannt auf die Preisverleihung. Ulrike gab eine souveräne Präsentation und eine kurze Mitteilung an den NDR für deren Rundfunkprogramm. Die Veranstaltung wurde live übertragen und viele Vereinsmitglieder haben mit uns gefiebert. Wir durften uns schließlich über einen fünften Platz freuen und 500 Euro mit nach Hause nehmen. Den ersten Platz errang der SSV Pölitz für sein Engagement im Umwelt und Naturschutz. Es war eine gelungene Veranstaltung, die einem einen Einblick in das Engagement von weiteren zehn Vereinen gab. Louisa und ich freuten uns besonders darüber, dass wir von mehreren Vereinen angesprochen wurden, die nun auch aktiver im Kinderschutz werden wollen. Ein großer Motivationsschub für die weitere Arbeit mit dem Kinderschutz im FSK.

Katharina Rubahn



# Kamera ab!

## Der NDR berichtete über den FSK

Zweimal durfte ich dieses Jahr hautnah bei Dreharbeiten des NDR dabei sein, das war ganz schön aufregend! Der erste Dreh fand im März als Aufzeichnung im Studio Flensburg statt. Es war zunächst sogar ein Liveinterview geplant – das war mir dann aber doch zu heikel. Etwas Erfahrung im Umgang mit den Medien habe ich zwar, aber das ist alles schon ein paar Jahre her. Bei dieser Sendung ging es um das Thema „Schwimmen lernen“. Durch die Pandemie haben wir unsere Schwimmausbildung – wie alle Vereine auch – einstellen müssen. Man kann sagen, dass wir dadurch zwei Jahrgänge verloren haben. Die Wartelisten für die Anfängerkurse sind mittlerweile unfassbar lang. Das Ziel der Sendung war es, gemeinsam mit dem Landesverband auf dieses Problem aufmerksam zu machen. Das ist uns gelungen! Außerdem hat der Landesverband eine Schwimmschule an Land für zu Hause auf YouTube etabliert, die wir mitbeworben haben. Hier werden praktische Übungen gezeigt, die Kindern schon Zuhause helfen, bestimmte Übungen bereits vor dem Kurs zu erlernen, um schneller das Seepferdchen machen zu können.

Im September erhielten wir für unser Engagement im Kinderschutz die Auszeichnung des „Großen Stern des Sports in Bronze“ (siehe Artikel auf Seite 26). Dieses sensible Thema hat der NDR gerne aufgegriffen und die Seite der Trainer\*innen und den damit verbundenen Spagat hervorragend beleuchtet. Die Dreharbeiten fanden nach den Herbstferien im Campusbad statt. Zentrale Figuren waren unsere Trainer\*innen Louisa und Dennis. Louisa ist gleichzeitig eine unserer Kinderschutzbeauftragten. Im Anfängerbereich muss man die Kinder viel unterstützen und anfassen, da gilt es, sensibel vorzugehen. Die Kinder des Anfängerkurses gaben ihr Bestes – Danke, dass ihr so toll mitgemacht habt! Dennis wurde zusammen mit der FSK 1 im Rahmen des Landtrainings interviewt. Erst hatte ich gehofft, dieses Mal nur hinter den Kulissen zu sein, aber auch ich durfte noch ein paar Worte sagen. Das war sehr witzig, da exakt zu dem Zeitpunkt die S1 in die Halle kam, die ich ja auch trainiere - die Kinder waren natürlich total neugierig. Insgesamt wurde zwei Stunden gedreht für gut drei Minuten Film. Es hat uns allen viel Spaß und wir sind zufrieden mit den so entstandenen Beiträgen!

Ulrike Thielemann



# Geburtstage von FSK-Mitgliedern von Januar 2021 bis Januar 2022

*Alles Gute zum Geburtstag nachträglich!*

## 5 JAHRE

Mads Beran  
Henry Engelbrecht  
Momme Fligge  
Hannes Friedrichs  
Kiki Carlotta Hesse  
Merle Kruppa  
Lilian Lietz  
Oskar Rossen  
Louisa Thoms

## 10 JAHRE

Emil Dethleffsen

## 10 JAHRE

Liam Rohde Recio  
Cecilia Aggedam  
Maja Ahrens  
Amylee Asmussen  
Mattis Konrad Bommarius  
Ina Gerdes  
Oskar Geue  
Jennifer Holz  
Constantin Kaiser  
Katharina Klüß  
Jody-Maria Petri  
Finn Podolski  
Valentina Podolski  
Youssra Saadaoui  
Adam Saidi

Phillip Semrau  
Maxim Vorrat  
Mats Christopher Wellmann

## 15 JAHRE

Ginger Warnke  
Nadja Badri  
Nikita Koch  
Arvid (Muhammad Hassan)  
Mirzakhani  
Solveig Schulz  
Naya Stewen  
Kiyana Ghelichipour

## 20 JAHRE

Ann-Kathrin Jürgensen  
Linnea Bruhn  
Daniel Ernst  
Darius Hornschuh  
Sarah Ludwig  
Miriam Schulze  
Tillmann Wolfskeil

## 25 JAHRE

Nele Pohl  
Nadine Edinger  
Arne Hoffmann  
Amanda Küting  
Ineke Unteutsch

## 30 JAHRE

Sören Levsen  
Lena Levsen  
Adriaan Vandenbrande

## 40 JAHRE

Kim Busch

## 40 JAHRE

Stefanie Ruppert  
Anne Thoms

## 45 JAHRE

Kay Ahnsel

## 50 JAHRE

Oliver Bachor  
Ulrike Danielsen  
Susanne Kunert-Leu  
Sven Neukirch

## 55 JAHRE

Andreas Hüsling

## 55 JAHRE

Ingo Hochmuth  
Bodil Ibsen  
Anja Klocke  
Katharina Klüß  
Ulrike Weiss

## 60 JAHRE

Heike Bahnsen  
Petra Hoffmann

## 70 JAHRE

Jürgen Beuse

## 85 JAHRE

Heinz Preußner  
Liane Syring

## 90 JAHRE

Klaus-Günter Kureck



## Seepferdchenschwimmabzeichen 2021

Dank des großen Engagements unser Trainerinnen Lena, Mathilde, Mette, Nele B., Louisa, Lia, Delia und Kiyana gratulieren wir:

Lone Peper	Leonie Sophie Graef
Okka Peper	Nieke Kretz
Frida Göpel	Smilla Hoersch
Antonia Wroblewski	Luma Zboralski
Kaia Simpson	Philine Begunk
Beeke Koschnick	Merle Johanna Kruppa
Leni Bargenda	Ella Günther
Johann Schweitzer	Julian Laack
Daria Maria Nainzadeh	Rune Pieper

## Termine 2022

Datum	Veranstaltung	Ort
12.-13.03.2022	NDM Masters	Berlin
18.-20.03.2022	DM Masters Lange Strecke	Solingen
22.03.2022	Jugendversammlung	Klubheim
23.-24.04.2022	SHSV MS mit JMK	Lübeck
27.04.2022	Jahreshauptversammlung	Oase in Mürwik, 18:30 Uhr
06.-08.05.2022	NDM	Hannover
14.05.2022	NOP-VK	Flensburg
24.-28.05.2022	DjaM	Berlin
11.06.2022	NOP-Finale	Lübeck
12.06.2022	SHSV Masters	?
18.06.2022	Vereinsschwimmfest	Freibad
23.-25.06.2022	DM Freiwasser	Möln
02.-03.07.2022	DM Freiwasser Masters	Großkrotzenburg (Hessen)
20.08.2022	SHSV Sprint und Staffel	Elmshorn (?)
26.-27.08.2022	Freiwasser NDM/SHSV	Möln
29.-30.10.2022	SHSV KB	?



## Vorstandsmitglieder

### Geschäftsführender Vorstand



#### 1. Vorsitzender

Martin Stewen

[1.vorsitz@flensburger-schwimmklub.de](mailto:1.vorsitz@flensburger-schwimmklub.de)



#### 2. Vorsitzende

Aktuell nicht besetzt

[2.vorsitz@flensburger-schwimmklub.de](mailto:2.vorsitz@flensburger-schwimmklub.de)



#### Schwimmwartin

Ulrike Thielemann

[schwimmwart@flensburger-schwimmklub.de](mailto:schwimmwart@flensburger-schwimmklub.de)



#### Kassenwart

Friedhard Temme

[geschaeftsstelle@flensburger-schwimmklub.de](mailto:geschaeftsstelle@flensburger-schwimmklub.de)

### Erweiterter Vorstand

Kampfrichterobmann: Stefan Berk

[kampfgericht@flensburger-schwimmklub.de](mailto:kampfgericht@flensburger-schwimmklub.de)

Jugendwarte: Jane Meißner & Danny Nainzadeh

[jugend@flensburger-schwimmklub.de](mailto:jugend@flensburger-schwimmklub.de)

Masterswartin: Jule Baasch

[masters@flensburger-schwimmklub.de](mailto:masters@flensburger-schwimmklub.de)

Pressewart: Andreas Oeding-Winks

[presse@flensburger-schwimmklub.de](mailto:presse@flensburger-schwimmklub.de)

Klubheimwartin: Maike Mielke

[Klubheim@flensburger-schwimmklub.de](mailto:Klubheim@flensburger-schwimmklub.de)



#### Schriftwartin

Ajenn Schunk

[protokoll@flensburger-schwimmklub.de](mailto:protokoll@flensburger-schwimmklub.de)

## Kontakte

### Geschäftsstelle

Friedhard Temme  
[geschaeftsstelle@flensburger-schwimmklub.de](mailto:geschaeftsstelle@flensburger-schwimmklub.de)

### Anfängerschwimmen

Lena Levsen  
[anfaenger@flensburger-schwimmklub.de](mailto:anfaenger@flensburger-schwimmklub.de)

### Schwimmschule

Alex Pedrosa  
[schwimmschule@flensburger-schwimmklub.de](mailto:schwimmschule@flensburger-schwimmklub.de)

### Vereinskleidung

Friedhard Temme  
[vereinskleidung@flensburger-schwimmklub.de](mailto:vereinskleidung@flensburger-schwimmklub.de)

### Jugendarbeit Aktivensprecherin

Jule Marie Ruppert

## Unsere TrainerInnen

### Schwimmschule Gruppe 1

Ulrike Thielemann  
 Lia Konstantin  
 Delia Nainzadeh  
 Mathilde Johannsen  
 Kiyana Ghelichipour  
 Arvid Mirzakhani  
 Nikita Koch  
 Julia Flüge

### Schwimmschule Gruppe 2

Nele Wrobel  
 Florian Marschall  
 Sarah Ludwig

### Schwimmschule Gruppe 3

Claudia Fiebig  
 Enno Seeck

### Land-/Fitnesstrainer

Ulrike Danielsen

### Quereinsteiger

Felicitas Hornschuh  
 Mathilde Johannsen  
 Christian Krämer  
 Mette Pauly

### Weitere TrainerInnen

Lena Levsen  
 Jochen Bösch  
 Dennis Brocks  
 Nadine Edinger  
 Louisa Koop  
 Alex Pedrosa  
 Dr. Katharina Rubahn  
 Michael Schulze  
 Ajenn Schunk

### Kontakt zu den TrainerInnen:

[schwimmschule@flensburger-schwimmklub.de](mailto:schwimmschule@flensburger-schwimmklub.de)



...und nach dem Wettkampf ein gutes  
Essen im Restaurant Cevapcici !



Travestraße 2  
24943 Flensburg

Tel.: 0461-3154141

## Impressum FSK-Aktuell



### Herausgeber

Flensburger Schwimmklub v. 1930 e. V.

Taruper Hauptstraße 70

24943 Flensburg

0461 40681486

[info@flensburger-schwimmklub.de](mailto:info@flensburger-schwimmklub.de)

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

### Satz, Layout und Vertrieb

**BÜROEDING**  
natürlich clever

BÜRO OEDING

Husumer Straße 68

24941 Flensburg

Fon 0461 318 51 75

Fax 0461 318 51 77

[kontakt@buerooeding.de](mailto:kontakt@buerooeding.de)

[www.buerooeding.de](http://www.buerooeding.de)

### Fotos:

u. a. Martin Stewen, Ulrike Thielemann, Stefan Berk, Louisa  
Koop, Hans-Jürgen Diehl,

Julian Geppert von [swimonline.de](http://swimonline.de)

[unsplash.com](http://unsplash.com), Soenke Rahn

**BÜROEDING**  
natürlich clever



...eine Ausnahme in der

Welt der PR-Agenturen

# Aktiv in Flensburg!



Wir lieben unsere Region und freuen uns, den Vereinssport unterstützen und fördern zu können!

Hauke Präger, Private Banking

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.



Mitglied des Vereins  
„Die schönste Förde der Welt e.V.“

[vrbanknord.de](http://vrbanknord.de)



**VR Bank  
Nord eG**