



2025 • AUSGABE 1

DIE VEREINSZEITSCHRIFT DES FLENSBURGER SCHWIMMKLUB

FSK-AKTUELL

WWW.FLENSBURGER-SCHWIMMKLUB.DE



32. Winterwettkämpfe in Kiel

Ein wirklich langer Tag!

5 Fragen an...

Cristina Vergara

Zurück im Becken

Mein (Neu)Start beim FSK Flensburg

Norddeutsche Mastersmeisterschaften

Wir waren dabei!

43. Internationale Förde-Masters

Europarekord beim 43. Internationalen Förde-Masters
Wettkampf des Flensburger Schwimmklub



FOERDE-FORELLEN



@FLENSBURGER-SCHWIMMKLUB

Vorwort



Liebe Mitglieder, liebe Freunde unseres Schwimmklubs,

unser Verein blickt auf eine traditionsreiche Geschichte zurück – und auch in diesem Jahr haben wir gezeigt, dass die Gemeinschaft, die wir leben, unser größter Erfolg ist. Ob beim Training im Hallenbad, im Freiwasser oder sogar im Baggersee in Wanderup: Unsere Schwimmerinnen und Schwimmer sind nicht nur sportlich stark, sondern auch mit Freude und Engagement dabei.

Mit Stolz konnten wir auf der Jahreshauptversammlung die Gründung unserer Wasserballsparte feiern. Damit bereichern wir unser Vereinsleben um eine weitere Disziplin, die sportlichen Ehrgeiz und Gemeinschaftsgeist vereint. Herzlichen Glückwunsch an alle, die daran mitgewirkt haben!

Ein besonderes Jubiläum wirft zudem seine Schatten voraus: Am 20. und 21. September richten wir den 50. Fördepokal aus – ein Wettkampf, der längst weit über Flensburg hinausstrahlt und ein Symbol für die Beständigkeit und Bedeutung unseres Vereins ist.

Auch abseits des sportlichen Geschehens haben wir den Sommer genutzt, um gemeinsam Zeit zu verbringen – sei es bei den jungen oder bei den älteren Mitgliedern, besonders auf unserer schönen Fahrt nach Sylt. Solche Momente zeigen, dass unser Klub mehr ist als nur ein Ort des Sports: Er ist ein Ort der Begegnung und des Zusammenhalts.

Mit Freude und Zuversicht blicke ich auf die kommenden Monate und wünsche uns allen eine erfolgreiche und erfüllte Zeit.

Viele Grüße
Danny

Danny Nainzadeh
1. Vereinsvorsitzender

Inhaltsverzeichnis

AKTIVITÄTEN

LAUF INS LEBEN 5

KARI-AUSBILDUNG FÜR DEN FSK 7

INTERVIEW

5 FRAGEN AN... CRISTINA VERGARA, TRAINERIN 8

WETTKÄMPFE

BAMBINI WETTKAMPF KIEL 10

DIE BEZIRKS-JAHRGANGS- UND MASTER-
MEISTERSCHAFTEN DER LANGEN STRECKEN 10

WEIHNACHTSGALA BRAUNSCHWEIG 12

IMPRESSIONEN VOM FSK-WINTERZAUBER 2024 100X100 13

BEZIRKS- UND JAHRGANGSMEISTERSCHAFTEN 14

32. WINTERWETTKÄMPFE IN KIEL 15

NORDDEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN LANGE STRECKE 16

MEIN (NEU)START BEIM FSK FLENSBURG 18

43. INTERNATIONALE FÖRDE-MASTERS 19

MEIN WOCHENENDE BEIM PIRANHA-MEETING IN HANNOVER 21

IMPRESSIONEN VOM MINIMI-WETTKAMPF 22

NEPTUN-SCHWIMMFEST IN KIEL	24
NORDDEUTSCHE MASTERSMEISTERSCHAFTEN 2025	25
SHSV - MEISTERSCHAFTEN UND SHSV JAHRGANGSMEISTERSCHAFTEN INCL. SMK 2025	27
33. INTERNATIONALER SCHWIMMWETTKAMPF GOTHAER & FRIENDS 2025	28
NORDDEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN SCHWIMMERISCHER MEHRKAMPF	29

INTERNES

NEUES VOM KAMPFRICHTEROBMANN	30
NEUES AUS DEM KLUBHEIM	31
NEUES VON DER FSK-JUGEND	32
NEUES VON DER PRESSEWARTIN	33
NEUES VOM WASSERBALL	34
MITGLIEDER-JUBILÄEN	36
BESTANDENE SCHWIMMABZEICHEN	37
GEPLANTE WETTKÄMPFE	38
VORSTANDSMITGLIEDER	39
KONTAKTE	42
IMPRESSUM FSK-AKTUELL	43



Lauf ins Leben

Ein Ausdruck gelebter Solidarität und echter Anteilnahme...

Alle 2 Jahre organisiert ein riesiges Team von Mitstreiter aus Vereinen, Firmen und Organisationen unter der Hauptorga des TSB auf dessen Sportgelände an der Eckener Straße den „Lauf ins Leben“.

Hier laufen, walken, gehen Groß und Klein 22 Stunden lang gemeinsam, mit dem Ziel, Hoffnung zu schenken und Krebspatienten sowie deren Familien zu unterstützen. Alle Einnahmen aus dieser Veranstaltung gehen 1 zu 1 an die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft und deren Projekte.

Es ist eine Veranstaltung, die soviel schöne, emotionale Momente, großartiges ehrenamtliches Engagement, eine unglaubliche Energie verschiedenster Mannschaften oder auch Einzelstarter (obwohl... niemand ist beim Lauf ins Leben allein...), unglaubliche Unterstützung durch Sponsoren und Spender und eine wirklich bewegende Atmosphäre hervorbringt, dass wir als Verein gerne alle 2 Jahre, wenn dieser Lauf stattfindet, unbedingt dabei sein wollen.

Wer von Euch vor 2 Jahren oder auch jetzt am 14./15.06.2025 auf dem TSB-Gelände dabei war, ob als Aktiver, Caterer, Helfer, Organisator oder einfach zum Anfeuern, hat diese unglaubliche Stimmung erlebt.

Diese Veranstaltung, die emotionale Lichtershow oder die zu Hunderten zuvor handbemalten Papiertüten, welche die gesamte Nacht über für die Läufer an der Laufstrecke mit Kerzen leuchten, spiegeln den Lauf ins Leben eines Krebspatienten und seiner Angehörigen wieder.

Auch in diesem Jahr fand sich mit Diana Nainzadeh und Marita Baß und vielen Unterstützern und Helfern aus unseren Reihen ein grandioses Team, das zusammen mit dem Flensburger Lauftreff, den Maltesern/Diako wieder DIE Eventkurve auf der Laufrunde hervorbrachte. Ob tagsüber bei sehr sommerlichen Temperaturen „bewaffnet“ mit Wasserpistolen und Schwämmen für alle, die eine kleine Erfrischung haben wollten, ob mit mega

Kari-Ausbildung für den FSK

Ein echtes Erlebnis und wertvolles Wissen

Ich hatte mich lange gestraut: „Kampfrichterin“ klang irgendwie nicht nach mir, zu ernst, zu viel Verantwortung, dachte ich. Aber dann, trotz des Versuchs, mich als Pressewartin vor der Ausbildung zu drücken, habe ich mich doch breitschlagen lassen – „irgendwie gehört es ja dazu“ - und radelte an einem Samstagmorgen im Februar in die Marineschule zur Kari-Ausbildung. Wir waren etwa 20 Leute aus verschiedenen Vereinen, die meisten von uns Eltern von aktiven Schwimm-Kindern, einige auch aktive Schwimmer*innen, fünf aus der Gruppe vom FSK. Unsere Ausbilder: Dirk Dobrowolski und Hans-Jürgens Roy.

Und dann wurde es richtig cool! Durch Dirk und Hans-Jürgens lebhaftes Schildern der unterschiedlichen Schwimmstile, typischen Fehlern, Wettkampfbestimmungen, Wettkampfdurchführung usw. lernten wir so viel Neues und bekamen einen ganz neuen Blick auf den Schwimmsport und das, was für die meisten unserer Kids im Training schon ganz normal war. Wir rauschten durch das Vorbereitungsheft für die theoretische Prüfung – und am Abend rauchten unsere Köpfe von so viel Dazugelerntem und neuen Begriffen.



In der Pause gab uns Dirk Einblicke in die Geschichte der Marineschule, wir wanderten durch die langen Gänge, kletterten auf den Turm und genossen den Ausblick auf Flensburg und die Förde. Allein dieser Ort ist es wert, die Ausbildung zum Kari zu machen!

Fast ein halbes Jahr und meine vier praktischen Einsätze später halte ich mein eigenes Kampfrichterheft in den Händen. Und ich muss sagen: Ich kann die Ausbildung nur allen empfehlen, die selbst schwimmen, Interesse am Schwimmsport und/oder schwimmende Kinder haben. Es macht Spaß, einen Tag in der Marineschule verbringen zu dürfen ist schon allein ein tolles Erlebnis und man lernt wirklich, wirklich viel übers Schwimmen!

Nadine

Entertainment und Musikboxen, inklusive Musikwünschen für die nächste Runde, mit „Disco-Rauch“ und ruhiger Musik in den Nachtstunden oder auch mit unserem 1. Vorsitzenden Danny, der sich tatsächlich zusätzlich zur Tagesschicht auch noch die Nachtschicht gab... Für uns war es toll, alle Aktiven in unserer Kurve anzufeuern und für ihr Engagement zu feiern und wir haben so so viele lachende, schöne und coole Rückmeldungen von Groß und Klein bekommen... Es war grandios!

Nebenbei haben wir mithilfe aller, die Zeit und Lust hatten, ein tolles Buffett in unserem Versorgungszelt zusammengestellt, daneben ein Schlafzelt für alle, die sich ein paar Stunden einfach mal aufs Ohr hauen wollten (gerade für die Kids total cool) und wir hatten unglaublichen Spaß mit so vielen anderen wie den DLRGlern, die auch gleich ankündigten, dass sie in 2 Jahren unbedingt neben unseren Zelten das ihre aufstellen wollen.

Wir, der FSK, hatte nicht nur Mega-Spaß, hat auch zu der unglaublichen Spendensumme von 58500,00 € beigetragen, hat sich als Sportverein teuer verkauft und ein wunderbares Miteinander für alle, ob jung oder alt, ob gesund oder krank, dargestellt.

Einen einzigen kleinen Wermutstropfen haben alle Organisatoren, Aktiven (vorrangig Masterschwimmer, und einige wenige andere) angemerkt: Es wäre einfach toll gewesen, wenn wir als Schwimmverein nicht nur mit unseren Masters auftrumpfen, denn wir sind mit unseren Schwimmgruppen/Leistungsgruppen im Kinder- und Jugendbereich doch soooo viel mehr!!!

In 2 Jahren haben wir wieder die Chance und dann hoffentlich mit allen unseren wunderbaren Gruppen, um diese wirklich wichtige Veranstaltung als gesamter Verein zu unterstützen. Sehr selig ob des Ergebnisses und der wunderbaren Stunden mit allen Beteiligten grüßt.

Kathrin





5 Fragen an...

Cristina Vergara, Trainerin



Cristina, wenn du am Beckenrand stehst, hörst man dich öfter mal Englisch sprechen, manchmal sogar Spanisch – erzählst du uns, wo du herkommst?

Ich komme aus Mexiko und lebe seit etwa zehn Monaten in Deutschland. Spanisch ist meine Muttersprache, aber ich spreche auch fließend Englisch und lerne derzeit Deutsch. Deshalb hört man mich am Beckenrand oft zwischen den drei Sprachen wechseln!

Wie und wo war deine Schwimmkarriere bisher?

Ich habe mit dem Schwimmen im Alter von 11 Jahren angefangen. Davor war ich leidenschaftliche Basketballspielerin, aber als ich das Schwimmen

entdeckte, habe ich mich sofort in diesen Sport verliebt. Mit 12 Jahren gewann ich meine erste Goldmedaille bei einem nationalen Wettkampf in Mexiko. Von da an war ich jedes Jahr unter den Top 3 meiner Altersklasse. In meinen letzten beiden Jahren vor dem Studium wurde ich nationale Meisterin meiner Kategorie.

Ich spezialisierte mich besonders auf Rückenstrecken – 50, 100 und 200 Meter Rücken – und konnte in diesen Disziplinen konstant sehr gute Ergebnisse erzielen.

Das hat mir ein Vollstipendium an der University of the Incarnate Word in San Antonio, Texas, ermöglicht, wo ich Teil eines Division-1-Schwimmteams war. Ich war während meiner fünf Studienjahre durchgehend die stärkste Schwimmerin meines Teams – parallel zu meinem Studium in Mechatronik und meiner Tätigkeit im International Office der Universität, wo ich wertvolle Praxiserfahrungen sammeln konnte.

Nach dem Abschluss wollte ich mich beruflich weiterentwickeln und entschied mich für Deutschland – ein Land, das für seine Ingenieurkunst bekannt ist. Ich studiere nun Windenergietechnik im Master und arbeite nebenbei als Mechatronikingenieurin in einem Unternehmen für erneuerbare Energien. Schwimmen bleibt trotzdem ein wichtiger Teil meines Lebens – es ist mein Rückzugsort, mein Zuhause – ob als Schwimmerin oder als Trainerin.

Wie hast du den FSK gefunden?

Schwimmen war schon immer ein Teil von mir – es fühlt sich an wie mein Zuhause. Als ich nach Deutschland kam, habe ich nach einem Ort gesucht, an dem ich dem Wasser nah bleiben kann, sei es als Schwimmerin oder als Trainerin. Ich hatte bereits Erfahrung als Schwimmtrainerin, da ich drei Sommer lang in den USA Kinder trainiert habe – und wusste, wie sehr ich es liebe, meine Leidenschaft weiterzugeben.

Ich habe mich dann über Schwimmvereine in der Umgebung informiert und bin auf den FSK gestoßen. Als ich sah, dass sie offen für neue Trainerinnen und Trainer waren, habe ich mich direkt beworben – und jetzt bin ich hier. Rückblickend war das eine meiner besten Entscheidungen.

Welche Gruppe trainierst du und was gefällt dir am besten an deinem Job als Schwimmtrainerin?

Ich trainiere die Gruppen 2 und 3 sowie die Masters-Gruppe. Was mir am meisten gefällt, ist die tolle Atmosphäre im Verein. Auch wenn Deutsch meine dritte Sprache ist – nach Spanisch und Englisch – genieße ich die Herausforderung, mich weiterzuentwickeln und jeden Tag ein bisschen besser Deutsch zu sprechen.

Die Schwimmerinnen und Schwimmer sowie das gesamte Umfeld sind unglaublich freundlich und herzlich. Ich liebe es, ihnen bei technischen Details zu helfen, die ich über die Jahre gelernt habe, zum Beispiel beim Unterwassertraining. Es ist sehr erfüllend zu sehen, wie sie Fortschritte machen und sich ständig verbessern. Außerdem macht es mir große Freude, sie zu motivieren – ihre Begeisterung für den Sport zu sehen, erinnert mich daran, warum ich Schwimmen so liebe.

Mir ist auch wichtig, dass Schwimmen Spaß macht. Ich versuche, viel Energie und Freude ins Training zu bringen. Es ist ein Sport, bei dem man sich

anstrengt, müde wird, besser wird – aber vor allem: man hat Spaß dabei. Dieses Gefühl möchte ich in jedem Training weitergeben.

Und wie sind deine Pläne für die Zukunft?

Ich habe viele Pläne für meine Zukunft. In Bezug auf meine Ingenieurskarriere möchte ich eine starke Fachkraft im Bereich der erneuerbaren Energien werden und einen positiven Beitrag zum Umweltschutz leisten.

Was das Schwimmen betrifft, möchte ich es nie ganz aufgeben – es ist etwas, das ich wirklich liebe und das mich erfüllt. Einer meiner größten Träume ist es, eines Tages in Mexiko ein eigenes Schwimmsportzentrum zu bauen, in dem ich Kindern Stipendien anbieten kann, die sonst keinen Zugang zu sportlichen Möglichkeiten hätten – insbesondere nicht zum Schwimmsport, vielen Teilen Mexikos kaum verfügbar ist. Ich weiß, wie stark Sport das Leben prägen kann. Ich möchte meine Leidenschaft für Sport weiterhin leben, sie mit anderen teilen und überall, wo ich bin, Motivation und Erfahrung weitergeben.

Cristina & Nadine



10.11. Bambini Wettkampf Kiel

Ausrichter: TSV Klausdorf

Am 10.11.2024 waren die jüngeren Kinder beim Bambini-Wettkampf in Kiel. Die Stimmung war gut und alle Kinder sind gut geschwommen. Das Zeitmanagement konnte jedoch nicht überzeugen. Der Wettkampf begann erst um 14 Uhr und endete für die Älteren mit der Siegerehrung um 20:30 Uhr. Die jüngeren Kinder, Jahrgang 2017

und jünger, erhielten schon in der Pause ihre Teilnahme-Medaillen und konnten etwas früher nach Hause. Für einige endete der Tag mit einer Medaille, aber alle waren müde...

Steffi

Die Bezirks-Jahrgangs- und Master-Meisterschaften der Langen Strecken

Mit 78 Teilnehmern und Teilnehmerinnen aus sechs Vereinen, einem Abschnitt und 16 Wettkämpfen ist es eine eher überschaubare Veranstaltung: die Bezirks-Jahrgangs- und Master-Meisterschaften

der Langen Strecken der Kreise Rendsburg-Eckernförde, Flensburg, Schleswig-Flensburg und Nordfriesland, die im November im Campusbad Flensburg stattfanden.



Der FSK trat mit 12 weiblichen und fünf männlichen Aktiven an, die alle mit großartigen Leistungen tolle Platzierungen erreichten:

- **Franka Bräuer, Jg. 2001**, zweimal den 2. Platz über 800F (11:20,34) und 1500F (21:57,81)
- **Mia Degenhardt, Jg. 2013**, zweimal Platz 1. über 200L (03:13,60) und 400F (05:59,51)
- **Hans-Jürgen Diehl, Jg. 1950**, zweimal Platz 1. Über 800F (15:07,65) und 1500F (29:31,07)
- **Emil Ernst, Jg. 2012**, zweimal Platz 1. Über 200L (02:51,23) und 400F (05:41,86)
- **Cathy Milena Heuber, Jg. 2005**, Platz 1 über 400L (05:49,96), Platz 2 über 1500F (23:21,74) und Platz 3 über 800F (11:28,93)
- **Marie Horstkotte, Jg. 2013**, zweimal den 2. Platz über 200L (03:34,09) und 400F (06:34,00)
- **Delia Nainzadeh, Jg. 2007**, dreimal den 1. Platz über 400L (06:47,20), 800F (12:05,54) und 1500F (22:35,86)
- **Diana Nainzadeh, Jg. 1978**, zweimal den 2. Platz über 800F (13:43,47) und 1500F (26:57,06)
- **Amelie Josefine Post, Jg. 2014**, 1. Platz über 400F (07:29,28) und 2. Platz über 200L (03:51,22)
- **Emiliia Pyzhyk, Jg. 2009**, 1. Platz über 400L (05:42,99) und 1500F (20:47,92) und 3. Platz über 800F (10:47,11)
- **Lasse Maximilian Rottmann, Jg. 2012**, 2. Platz über 200L (02:53,01)
- **Charlotte Strauchfuß, Jg. 2013**, zwei 3. Plätze über 200L (03:34,73) und 400F (06:36,79)
- **Vincent Strauchfuß, Jg. 2009**, drei 3. Plätze über 400L (06:01,44), 800F (11:16,31) und 1500F (21:44,87)
- **Lene Jurine Thielemann, Jg. 2009**, 3. Platz über 400L (05:58,20)
- **Ulrike Thielemann, Jg. 1986**, 1. Platz über 400L (06:37,99)
- **Mats Christopher Wellmann, Jg. 2011**, zweimal 1. Platz über 200L (03:35,36) und 400F (07:19,62)
- **Antonia Wroblewski, Jg. 2014**, 2. Platz über 400F (07:29,39), 3. Platz über 200L (04:10,22)

Nadine

Weihnachtsgala Braunschweig

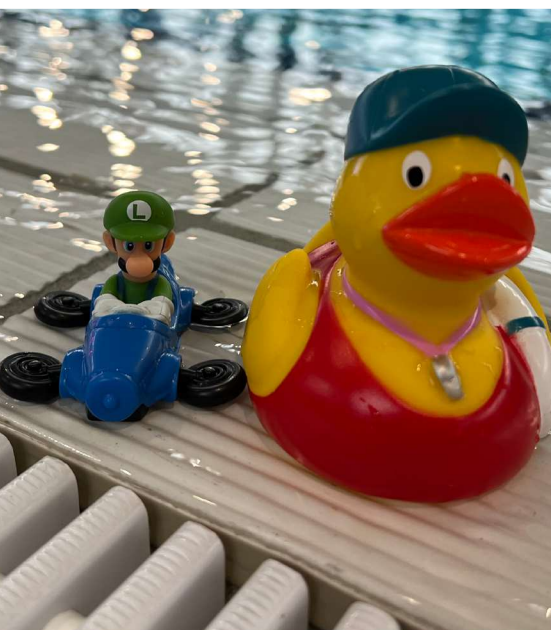
Die Weihnachtsgala in Braunschweig fand vom 13.12.2024 bis zum 15.12.2024 statt. Es war jedoch keine Gala, wie man sie sich vorstellt, sondern ein Wettkampf. Anstelle von schicken Kleidern hatten wir Wettkampfanzüge, Badekappen und Schwimmbrillen an. Mit dabei waren Cathy, Lene, Maja, Alex, Christian und ich. Wir sind am Freitagabend angereist und mussten am Samstag wieder früh los zur Halle. Maja musste am Vormittag schwimmen, währenddessen Cathy, Lene und ich erst nach dem Mittag dran waren.

Es wurden Bestzeiten geschwommen und ein paar Medaillen konnten auch mit nach Flensburg gebracht werden. Die Finals sind immer wieder schön anzusehen, wenn es draußen dunkel ist, das Becken erleuchtet wird und die Musik anfängt zu spielen. Der Wettkampf hat wieder sehr viel Spaß gemacht und die Gemeinschaft innerhalb der Gruppe gestärkt.



Zudem haben wir über das Wochenende hinweg auch zwei neue Begleiter für unsere Gruppe gefunden. So sind ab jetzt Luigi von Mario sowie Uschi, eine Badeente, treue Begleiter unserer Trainingsgruppe.

Julia Wroblewski





Bezirks- und Jahrgangsmeisterschaften

**Aufregende und spannende Bezirksmeisterschaften
am 25.01.2025!**

Unsere Kinder und Jugendlichen zeigten sich hochmotiviert und schwammen gleich in mehreren Disziplinen neue Bestzeiten. Angeführt von Rune Pieper, der gleich in fünf Disziplinen den ersten Platz und somit die Bezirksmeisterschaft des Jahrganges 2016 erreichte. Dicht gefolgt von Oskar Rossen der seine Bestzeiten gleich mehrfach toppen konnte. Auch bei den Mädchen hagelte es Medaillen. Laura Hecke konnte gleich in mehreren Disziplinen auftrumpfen und ihre zuletzt erreichten Bestzeiten im Wettkampf bestätigen. Der Jahrgang 2015 war bei diesem Wettkampf stark vertreten. Trotz starker Konkurrenz erreichten Nieke Kretz, Natalie Marques, Charlotte Sophia Wick, Alma Lotte Blandfort und Daria Nainzadeh gleich in

mehreren Wettkämpfen einen Platz auf dem Siegetreppchen. Im Jahrgang 2016 heimste Romy Paysen in drei Disziplinen dank großartiger Leistungen gleich drei Bronze-Medaillen ein. Auch die Jüngsten des Jahrgangs 2017, Celine Heiden und Merle Duhme, konnten ihre Wettkampferfahrungen erweitern und schlossen diese Meisterschaften mit neuen Bestzeiten ab. Auch hier musste Edelmetall nach Hause getragen werden. So kann es weiter gehen!

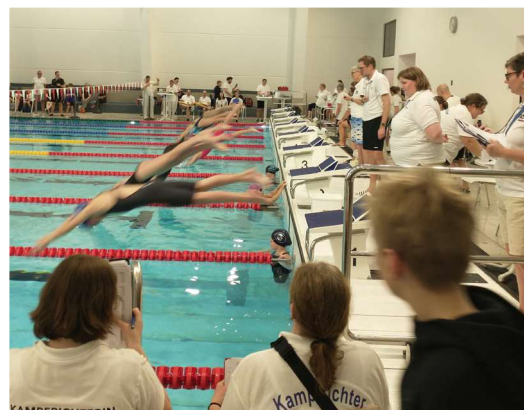
Einen besonderen Dank an die Trainer und Betreuer des Flensburger Schwimmklubs. Ohne Euch wären diese Leistungen nicht zu Stande gekommen!

Fabian



32. Winterwettkämpfe in Kiel

Ein wirklich langer Tag



Mit dem Einlass und Einschwimmen ab 8.00 Uhr bedeuten die Winterwettkämpfe auf der Langbahn in Kiel schonmal frühes Aufstehen für die Schwimmerinnen und Schwimmer des FSK. Das Hörnbad in Kiel ist dazu um einiges enger, ohne Tribüne und ohne die verwöhnenden Snacks und Drinks aus der CampusSuite, wie man es sonst so oft aus der Olshausenstrasse gewöhnt ist. Aber dennoch, es war ein langer, ein sehr langer(!), denn zu Hause waren die meisten erst gegen 21.00Uhr, aber toller und erfolgreicher Wettkampftag für die Gruppe aus Flensburg: Alle kamen mit Bestzeiten, Viele mit Medaillen nach Hause.

Mit dabei waren: Ebba Andresen, Finn und Linnea Bohlig, Mia Degenhardt, Emil Ernst, Felicia Flüge, Ina Gerdes, Cathy Milena Heuber, Marie Horstkotte, Sara Pedrosa, Lucia Katavic, Maja Kjærsgaard, Annie Matthiesen, Delia Nainzadeh, Jennifer Nissen, Amelie Josefine Post, Emilia Pyzhyk, Lasse Rottmann, Femke Scheppler, Charlotte und Vincent Strauchfuß, Lene Thielemann, Laura Timmermann, Mats Wellmann, Antonia und Julia Wroblewski.

Nadine



Norddeutsche Meisterschaften Lange Strecke

Ein Wettkampf mit Beigeschmack

Manchmal schreibt das Leben seine eigenen Pläne: Nach einem kurzfristigen Ausfall des eigentlich vorgesehenen Trainers hieß es für mich, kurzerhand meine privaten Termine zu verschieben, den Koffer zu packen und mit Lene sowie Emiliia nach Braunschweig zu den Norddeutschen Meisterschaften Lange Strecke aufzubrechen. Einmal mehr galt: Flexibilität gehört im Schwimmsport wohl genauso zur Grundausstattung wie Schwimmbrille und Badekappe.

Dass Lene und Emiliia überhaupt in Braunschweig an den Start gehen durften, war bereits der verdiente Lohn für viele Trainingsstunden und die erfolgreiche Qualifikation in den Wochen zuvor. In Braunschweig selbst trafen die beiden dann auf ein starkes Feld mit hochklassiger Konkurrenz.

Emiliia holte über die 400m Lagen Silber. Für Lene war es vor allem wertvolle Wettkampferfahrung auf



großer Bühne — und eine weitere wichtige Station auf ihrem Schwimmweg.

Besonders berührend war für mich persönlich der Start von Johannes Liebmann – einem ehemaligen Schützling aus meinen vielen Jahren beim FSK, den ich damals noch im Anfängerbereich und als Athletiktrainerin begleiten durfte. Inzwischen ist Johannes längst fester Bestandteil der nationalen Spitze und startet bei internationalen Meisterschaften wie der JEM und JWM. Solche Entwicklungen als Trainerin

WETTKÄMPFE

mitzuerleben, gehört zu den besonderen Momenten in diesem Ehrenamt. Und auch abseits der eigenen Starts gab es für unsere beiden Schwimmerinnen einiges zu bestaunen: Unter anderem konnten Isabel Gose, Sven Schwarz, Florian Wellbrock und der spätere Weltmeister Lukas Märtens live bei ihren Rennen beobachtet werden. Autogramme wurden fleißig gesammelt, Fotos geschossen und Erinnerungen geschaffen, die wohl noch lange an diesen Wettkampf erinnern werden.

Insgesamt war es für mich wohl einer der letzten offiziellen Wettkampfeinsätze als Trainerin des FSK – nach über zehn Jahren, unzähligen Übungsstunden und zahllosen begleiteten Kindern, insbesondere im Anfängerbereich. Dass der Verein kurz nach diesem Einsatz ohne Begründung entschied, meine Trainerzeit zu beenden, wird wohl als eines der sportpolitischen Mysterien von Flensburg in Erinnerung bleiben. Aber gut – wichtiger als jeder Funktionsträger sind am Ende die vielen glücklichen Kindergesichter, die sich mit Freude an ihre ersten Schwimmzüge erinnern. Und das bleibt.



Herzlichen Glückwunsch an Emiliia und Lene zu ihren tollen Leistungen – der FSK war einmal mehr würdig vertreten.

Ulrike





Zurück im Becken

Mein (Neu)Start beim FSK Flensburg

Nach mehreren Jahren des Pendelns zwischen der Arbeit an Bord von Containerschiffen und meinem Wohnort St. Pauli in Hamburg, hat mich mein Weg im Sommer 2024 zum Nautikstudium nach Flensburg geführt – und nach zehn Jahren Schwimmpause zum Glück auch zurück ins Wasser. Seit Oktober bin ich nun Teil des FSK Flensburg – und schon beim ersten Probetraining wurde klar: Hier zählt nicht nur Leistung, sondern vor allem auch der Zusammenhalt. Ich wurde offen und herzlich aufgenommen, schnell integriert und hatte sofort das Gefühl, ein fester Teil des Master-Teams zu sein.

Ein echter Höhepunkt war mein erster Wettkampf mit dem Verein – die DMS der 2. Landesliga am 2. Februar 2025 in Kiel. Trotz anfänglicher Aufregung war es ein großartiger und motivierender Tag. Besonders beeindruckt haben mich die Leistungen meiner Teamkolleginnen und -kollegen: Cristina Vergara dominierte mit fünf ersten Plätzen, darunter 100 Schmetterling in 1:12,48 und 100 Rücken in 1:06,82 – jeweils persönliche Bestzeiten. Auch Julia Wroblewski glänzte mit einem Sieg über 1500 Freistil in starken 19:00,50. Bei den Herren überzeugte Elias Ernst mit

schnellen 56,07 Sekunden über 100 Freistil sowie einem weiteren ersten Platz über 50 Freistil. Finn Bohlig zeigte mit fünf Starts viel Einsatz und persönliche Bestzeiten. Ebenfalls beeindruckend war die Leistung von Cathy Milena Heuber, die mit mehreren Siegen über 200 Lagen, 400 Lagen und 200 Brust ein starkes Wettkampfprogramm absolvierte. Franka Bräuer sicherte sich unter anderem den ersten Platz über 800 Freistil mit 10:51,62.

Für mich persönlich war es vor allem ein besonderer Moment wieder Teil eines Schwimmteams zu sein, das nicht nur gemeinsam trainiert, sondern auch gemeinsam antritt, anfeuert und durchzieht. Nach all den Jahren ohne Schwimmen und Wettkämpfe hatte ich fast vergessen, wie motivierend so ein Tag in der stickigen Schwimmhalle sein kann.

Ich freue mich auf die kommenden Trainings, neue Herausforderungen – und darauf, mit dem FSK weiter gemeinsam ins Wasser zu gehen.

Felix



43. Internationale Förde-Masters

Europarekord beim 43. Internationalen Förde-Masters Wettkampf des Flensburger Schwimmklub

Ein Wettkampf geprägt von Rekorden: die Masters-Schwimmer*innen beim diesjährigen 43. Internationalen Förde-Masters erreichten gleich mehrere Förde Masters Rekorde, Deutsche Masters Rekorde und sogar einen Europa Masters Rekord.

Ein englischer, neun dänische und 24 Vereine aus ganz Deutschland waren der Einladung des Flensburger Schwimmklub gefolgt und kamen am Sonnabend zum 43. Internationalen Förde-Masters ins Campusbad nach Flensburg. Mit 201 aktiven Schwimmer*innen und zum ersten Mal mehr dänischen als schleswig-holsteinischen Vereinen am Start wurden hier direkt die ersten zwei Veranstaltungsrekorde verbucht. Und so ging es dann auch weiter: Insgesamt 43 Förde-Masters-Rekorde, drei Deutsche-Masters-Rekorde, sogar ein Masters-Europa-Rekord und dazu noch ein runder Geburtstag im Organisations-Team ließen diesen Tag zu einem ganz besonderen werden.



Der Europarekord ging dabei nach Dänemark, zum Schwimmteam aus Taastrup/Seeland: In 4x50m Lagen mixed schwammen Elisabeth Ketelsen (AK 80), Pia Thulstrup (AK 60), Dan Ole Johansen (AK 65) und Finn Bækgaard (AK 70) mit einer Zeit von 2:26,93 allen anderen davon und ernteten dafür viel Anerkennung.

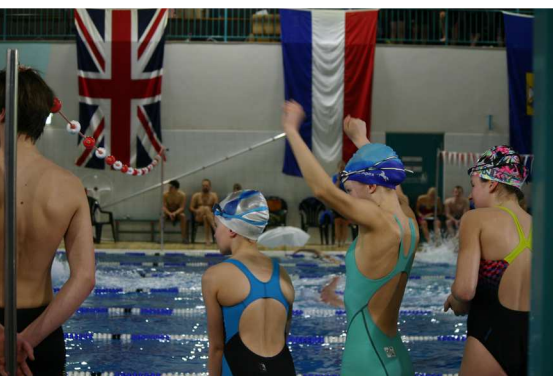
Die Deutschen Masters-Rekorde schwammen zwei Herren aus Kiel und Halle:
Ties Bauer vom SV Wiking Kiel, Jg. 1960, belegte den 1. Platz über 400m Lagen mit einer Zeit von 5:39,37 und schwamm damit einen Deutschen Masters-Rekord und **Thomas Dockmann vom SC Halle/Saale, Jg. 1964**, schwamm 100m Rücken in 1:06,19 und 50m Rücken in 00:29,89 und sicherte sich damit gleich zwei Deutsche Masters-Rekorde.

Aus Flensburg waren es **Felicitas Hornschuh vom FSK** und **Louisa Marie Obermark vom TSB**, die sich über mehrere Medaillen freuen konnten.



Beendet wurde der Wettkampftag traditions- gemäß mit der "Spaßstaffel", bei dem die Teams in gemischten Gruppen eine Bahn mit Regenschirm in der Hand schwimmen, dann einen Becher Bier oder Wasser trinken, mit Regenschirm in der Hand wieder zurückschwimmen und dann an den/die nächste übergeben. Hier löste sich jegliche Anspannung des Wettkampftages und es wurde mit viel Spaß, Gelächter und nicht mehr ganz so viel Ernst um die letzte Ehrung des Tages - eine Zweiliterflasche Flens für jeden Staffelteilnehmer - gekämpft.

Nadine



Mein Wochenende beim Piranha-Meeting in Hannover

Am Wochenende vom 28.02. bis 02.03.2025 war ich mit unserer Mannschaft beim Piranha-Meeting in Hannover. Mit dabei waren Lene, Cathy, Maja, Emil, Lasse, Vincent und ich. Schon die Vorbereitung war für mich ziemlich aufregend, weil am Donnerstagabend kurz nicht klar war, ob ich überhaupt mitfahren kann. Meine Mama hatte nämlich einen kleinen Unfall, aber zum Glück ging am Ende alles gut, und wir konnten mit einem anderen Auto fahren. Wir haben Maja abgeholt und sind dann am Freitag gegen 10:30 Uhr losgefahren. Ohne Stau kamen wir super durch und waren schon um 14:15 Uhr am Stadionbad in Hannover – direkt neben dem Fußballstadion von Hannover 96.

Die Schwimmhalle war riesig und ganz anders als unsere gewohnte Umgebung. Am Freitag standen direkt die ersten Wettkämpfe an: 200 Meter Lagen und 400 Meter Freistil. Es war ganz schön aufregend, in einer neuen Halle zu schwimmen! Am Abend sind wir dann alle zusammen zu einem Italiener essen gegangen. Danach ging es ins Hotel, weil wir früh schlafen mussten – am nächsten Morgen mussten wir wieder fit sein.

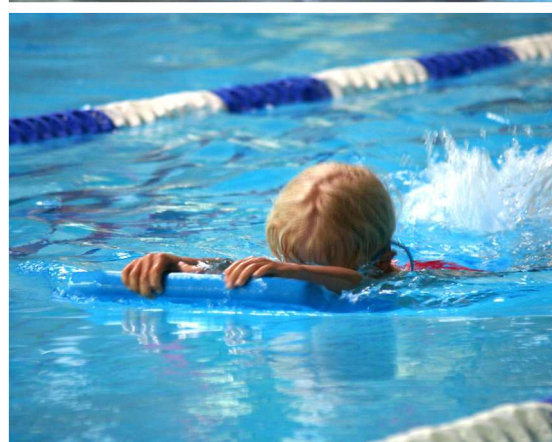
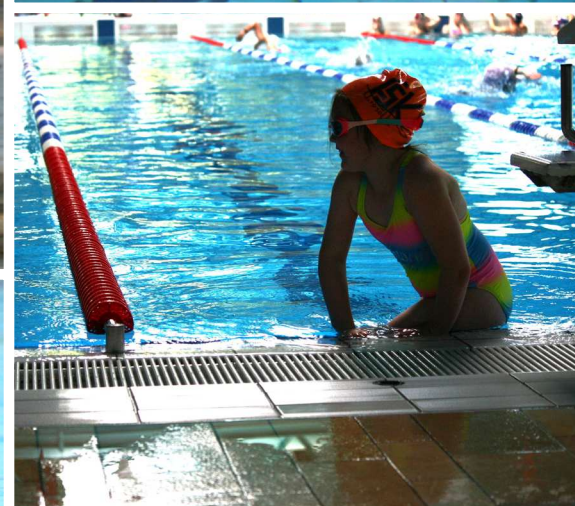
Am Samstag klingelte der Wecker früh, um 7:00 Uhr gab es Frühstück, und um 7:45 Uhr waren wir schon wieder im Stadionbad. Der ganze Tag war



voller Wettkämpfe, und für alle lief es richtig gut! Es gab einige Medaillen, und fast jeder hat eine neue Bestzeit geschafft. Wir waren total glücklich! Am Abend sind wir dann noch im „Peter Pane“ essen gewesen. Dort haben wir alle Burger gegessen – das war super lecker!

Am Sonntag mussten wir wieder früh aufstehen: 7:00 Uhr Frühstück, 7:45 Uhr Einlass in die Halle. Der letzte Wettkampftag war nicht mehr ganz so lang, aber wir wollten natürlich noch mal alles geben. Danach ging es wieder nach Hause – die Fahrt war lang, aber wir hatten ein tolles Wochenende mit vielen Erfolgen und viel Spaß! Ich freue mich schon auf den nächsten Wettkampf!

Nicole+Jennifer





Neptun-Schwimmfest in Kiel:

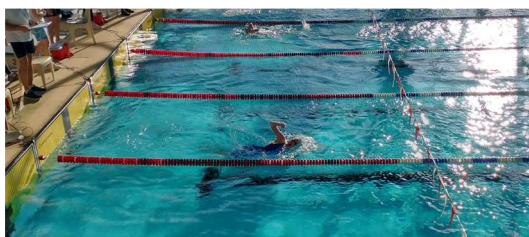
Zwei Tage Wettkampf auf der 50-Meter-Bahn

Mit einem Team von 18 Schwimmerinnen und Schwimmern war der FSK beim Neptun-Schwimmfest 2025 am 15. und 16. März vertreten. Die Stimmung war gut, die Halle warm wie immer und alle kamen nach dem Wochenende müde und einige mit persönlichen Bestzeiten, Rekorden oder/und Medaillen wieder zurück nach Flensburg. Mit dabei waren diesmal: Finn, Linnea, Emil, Felicia, Cathy, Sara, Maja, Jennifer, Alex, Amelie, Lasse, Femke, Charlotte, Lene, Laura, Mats, Antonia und Julia.

Und insgesamt brachten sie 47 Medaillen mit nach Hause!

Alle genauen Ergebnisse und Zeiten gibt es übrigens immer in den Protokollen der Veranstaltungen auf der Seite des Schleswig-Holsteinischen Schwimmverbandes shsv.de unter Service, Vereinswettkämpfe.

Nadine



Norddeutsche Mastersmeisterschaften 2025

Wir waren dabei!

Vom 22. bis 23. März 2025 fanden die Norddeutschen Mastersmeisterschaften im Sportbad Heidelberg in Braunschweig statt. Mit über 2.399 Einzelstarts und 186 Staffelstarts war die Veranstaltung wieder einmal ein echtes Highlight im Wettkampfkalendar. Auch wir Flensburger waren mit einem starken Team vertreten – neun Schwimmer:innen sowie Werner als Kampfrichter. Vielen Dank an ihn für den großartigen Einsatz!

Anreise mit Hindernissen – aber guter Laune

Nach einer von Staus, Baustellen und viel Regen geprägten Anreise kamen wir schließlich in Braunschweig an. Unser Hotel lag direkt am Bahnhof – und schon in der Lobby konnten wir ein ganz eigenes Flair erleben. Die Hoteliers jedoch behielten souverän den Überblick. Am Abend ging es gemeinsam zum Italiener. Bei Pizza und einem Blick ins Meldeergebnis stieg die Spannung: Was würde das Wochenende sportlich bringen?

Wettkampfstart:

Sonne, Stimmung und starke Leistungen

Am Samstagmorgen stärkten wir uns beim Frühstück und machten uns dann auf in die Halle – auf der Suche nach dem besten Platz. Wie immer entschieden wir uns für unsere Lieblingsstelle oben auf der Tribüne. Die Sonne schien, und die Wettkämpfe begannen!

Trotz der langen 50-Meter-Bahn waren wir sehr zufrieden mit unseren Leistungen. Die Krönung war unser Triumph in der 4x50 m Lagenstaffel: Mark, Alex, Lotti und ich erschwammen im spannenden Rennen den Norddeutschen Meistertitel – ein unglaubliches Gefühl!

Auch Hans-Jürgen war wie gewohnt auf Medaillenjagd – und ganz nach dem Motto „Die Letzten werden die Ersten sein“ war er wieder erfolgreich. Mit Ratsche, Rufen und voller Begeisterung

feuerten wir unsere Teammitglieder an – wir waren definitiv die Lautesten in der Halle! Der Tag hat einfach riesigen Spaß gemacht.

Pizza, Pokale und Pause mit Pizza-Resten

Am Abend kehrten wir erneut zum Pizzabäcker unseres Vertrauens zurück – dieses Mal mit noch größeren Portionen. Die XXXXL-Pizzen waren selbst für unsere stärksten Schwimmer zu viel, aber was blieb, wurde liebevoll in Doggybags verpackt – das perfekte Proviant für die Rückfahrt.

Sonntag:

Letzter Wettkampftag mit starkem Abschluss

Am Sonntag war unser Team etwas dezimiert, aber das tat der Leistung keinen Abbruch. Gold, Silber und Bronze – wir konnten wieder zahlreiche Erfolge feiern. Werner wurde im Laufe des Tages von mir als Wendekampfrichter abgelöst, sodass unsere

Herren etwas früher Richtung Heimat aufbrechen konnten.

Die Damen hielten die Stellung bis zum Schluss. Franka absolvierte den letzten Lauf über 100 Meter Freistil, bevor wir – müde, aber glücklich – die Heimreise antraten. Mit XXXXL-Pizza als Reiseproviant und einem Schnitt von 100 km/h ging's zurück nach Flensburg.

DANKE an alle – es war cool!

Ein großes Dankeschön an unser ganzes Team, an Werner für seinen Kampfrichtereinsatz und an alle, die mitgefiebert, unterstützt und mitgejubelt haben. Wir hatten Spaß, Erfolg – und eine großartige Zeit als Team!

Felicitas



SHSV - Meisterschaften und SHSV Jahrgangsmeisterschaften incl. SMK 2025

05.04.2025 - 06.04.2025, Langbahn, Kiel,
Universitätsschwimmhalle Olshausenstraße

Das war nur eine kleine Gruppe FSK-Aktiver, die in diesem Jahr mit nach Kiel zu den Landesmeisterschaften im April fuhr! Denn aufgrund von Krankheit wurden aus neun Schwimmer*innen nur noch sechs. Diese sechs aber kamen mit Bestzeiten, Rekorden und Medaillen zurück nach Flensburg:

Finn Bohlig (2010) startete auf allen Bruststrecken (50, 100, 200m) und kam mit drei Silbermedaillen in der Jahrgangswertung, dazu zwei Finaleinzügen (in denen er jeweils Platz 4 belegte) und auf allen Strecken persönlichen Bestzeiten nach Hause.

Cathy Milena Heuber (2005) schwamm über 50B und 200R Rekorde mit Zeiten von 36,81 (50B) und 02:41,66 (200R), dazu kam eine schwimmerische Bestzeit von 01:15,58 über 100R.

Maja Kjærsgaard (2013) startete über 5 Strecken (100F, 50KB, 400F, 200F, 200L) und lieferte vier persönliche Bestzeiten, dreimal wurde sie damit 1. (100F, 50KB, 200F) und einmal 2. (200L) in ihrem Jahrgang.

Lasse Maximilian Rottmann (2012) hatte sich für sieben Strecken qualifiziert (100S, 100F, 400F, 50F, 200F, 100R, 200L) und belegte einen 1., drei 2. Und drei 4. Plätze.

Lene Jurine Thielemann (2009) schwamm sechs Strecken (200B, 400F, 200R, 200S, 200F, 200L) und fuhr mit vier persönlichen Bestzeiten, einer Gold- und drei Silbermedaillen nach Hause.

Julia Wroblewski (2008) schwamm sechs Strecken (50R, 100S, 100F, 50F, 200F, 50S) und darunter drei schwimmerische Bestzeiten (50R in 36,16, 100S in 01:18,24 und 50F in 30,07).

Nadine





33. Internationaler Schwimmwettkampf

Gothaer & Friends 2025

Datum: 19.-21. April 2025

Ort: Magdeburg, Langbahn

Der 33. Internationale Schwimmwettkampf Gothaer & Friends 2025 war ein spannendes Ereignis, bei dem viele Schwimmer ihre besten Leistungen zeigten. Besonders hervorzuheben sind die Leistungen von **Cathy Milena Heuber**, die in mehreren Disziplinen beeindruckende Ergebnisse erzielte. Im Finale der 200 m Lagen erreichte sie den 9. Platz mit einer Zeit von 02:41,45. Ihre beste Zeit im 50 m Schmetterling war 00:31,42, was ihr den 5. Platz im Vorlauf einbrachte. Im 50 m Freistil erzielte sie eine Saisonbestzeit von 00:30,49 und belegte den 23. Platz im Vorlauf.

Maja Kjærsgaard zeigte ebenfalls starke Leistungen. Sie erreichte im 50 m Kraulbeine eine persönliche Bestzeit von 00:45,22 und belegte den 10. Platz. Im 100 m Brust erzielte sie eine Zeit von 01:26,89 und belegte den 5. Platz. Ihre beste Zeit im 100 m Freistil war 01:07,64, was ihr den 6. Platz einbrachte.

Jennifer Nissen beeindruckte mit einer persönlichen Bestzeit von 00:48,81 im 50 m Kraulbeine und belegte den 20. Platz. Im 100 m Brust



erreichte sie eine Zeit von 01:26,44 und belegte den 3. Platz. Ihre beste Zeit im 100 m Freistil war 01:11,82, was ihr den 13. Platz einbrachte.

Julia Wroblewski konnte leider nicht an ihren geplanten Wettkämpfen teilnehmen, was bedauerlich war, da sie in der Vergangenheit starke Leistungen gezeigt hatte.

Der Wettkampf bot eine großartige Plattform für junge Schwimmer, ihre Fähigkeiten zu zeigen und wertvolle Wettkampferfahrungen zu sammeln. Die Leistungen der Teilnehmer waren beeindruckend und zeigten das hohe Niveau des Wettkampfs.

Mr. X

Norddeutsche Meisterschaften schwimmerischer Mehrkampf

Bremen, 24.+25. Mai

Am letzten Mai-Wochenende fanden die Norddeutschen Meisterschaften im SMK (Schwimmerischen Mehrkampf) in Bremen statt. Zwei Schwimmerinnen aus dem FSK-Team hatten sich qualifiziert und kamen mit vielen persönlichen Bestzeiten, einem 10. (Maja Kjærsgaard, 2013) und einem 3. Platz (Jennifer Nissen, 2013) nach Hause.

Besonders toll waren die Leistungen von Jennifer, die in allen Disziplinen Bestzeiten geschwommen ist und sich mit einer Zeit von 2:46,90 über die 200m Lagen für die deutschen Meisterschaften SMK in Dortmund qualifizieren konnte - und dass, obwohl sie in der vergangenen Woche kaum trainieren und erst mit Erkältung und dann mit einem Magen-Darm-Infekt im Bett lag!

Die Strecken für den SMK sind:

- 200m Lagen
- 50m Brustbeine
- 25m Delphinkicks Bauchlage
- 25m Delphinkicks Rückenlage
- 100m Brust
- 200m Brust
- 400m Freistil

Auf den Fotos seht ihr **Jennifer** mit Bronzemedaille auf dem Treppchen und nach 400m Freistil, wo sie mit 5:21,78 noch um 10 Sekunden schneller war als in ihrer alten Bestzeit.

Nadine



Neues vom Kampfrichterobmann

Auch in dieser FSK Aktuell möchte ich kurz ein paar Sätze beitragen.

Am 15.02.2025 fand wieder die Kampfrichterausbildung mit Dirk Dobrowolski statt. Es folgten 5 Willige meinem Aufruf und absolvierten diese, lernten fleißig online in der Woche bis zur Prüfung am 21.02.2025 und nunmehr möchte ich unsere neuen Karis ganz herzlich willkommen heißen. Einige nahmen auch gleich die Gelegenheit wahr, zum Fördermasters ihre ersten praktischen Abschnitte zu absolvieren und schnupperten somit gleich bei einem großen Wettkampf ihre erste Wettkampfluft als Kari.

Vielen Dank an Euch für Eure Bereitschaft und, wenn Ihr irgendwelche Fragen oder Probleme habt, ich bin immer für Euch da... Das gilt natürlich auch für „meine alteingesessenen“ Karis :-)

Ja, was gibt es noch zu berichten... Im Glaskasten zieht mit Diana nun langsam Routine ein. Natürlich gibt es den einen oder anderen teilweise technischen Stolperstein, aber ich glaube, auch in ihrem Namen zu sprechen, wenn ich ein ganz großes Lob an sie und ihre „Mentoren“ Knut, Dirk, Sandra, Heike, Björn nebst Tochter Emily ... schicke, denn da hat sich ein großartiges Team aus FSK und TSB -lern gefunden und das macht mir große Hoffnung für künftige Heimwettkämpfe! Und die haben trotz allem Stress in ihrem Glaskasten immer mega viel Spaß!!!

Leider habe ich es nicht mehr geschafft, meinen diesjährigen Dankeschön-Abend wie eigentlich geplant noch vor den Sommerferien zu organisieren.



ABER:
Seid gewiss, wenn mir eine Veranstaltung wichtig ist, dann diese!!!

Natürlich möchte ich DANKE sagen, allen, die unsere Kids und Masters bei ihren Wettkämpfen begleiten, uns in vielerlei Hinsicht nicht nur bei Wettkämpfen unterstützen. Ohne Euch wären diese tollen Erfahrungen für die ganz Kleinen, die etwas Größeren und die ganz Großen nicht möglich... Aufgrund der Termindichte im September denke ich, werde ich meinen Dankeschön-Abend erst im Oktober organisieren.

Ihr Alle erhaltet aber rechtzeitig von mir eine Einladung und dann hoffe ich, so viele wie möglich dabei zu haben. Ich freue mich jetzt schon auf Euch!!!

Was ich nicht vergessen will, ist die Erinnerung an die diesjährige Kampfrichterfortbildung (wahrscheinlich wieder November), die unsere Karis in regelmäßigem Abstand absolvieren, damit sie sich auf dem Laufenden halten und immer up to Date sind. Den genauen Termin teile ich Euch natürlich rechtzeitig mit.

Schaut ruhig schon einmal in Eure Kari-Hefte, bis wann Eure Lizenz gültig ist und wenn diese in 2025/2026 abläuft, dann dürft Ihr mir auch jetzt schon eine Info zukommen lassen.

Ja, das soll es für heute von mir gewesen sein.
Wenn Ihr Fragen, Anregungen, Kritik ... habt, meldet

Euch gerne bei mir. Ich bin regelmäßig Montag, Mittwoch und Freitag abends im Campusbad selbst im Wasser unterwegs und sonst natürlich auch per Mail (kampfgericht@flensburger-schwimmklub.de) oder gerne auch per WhatsApp.

Euer Kampfrichter-Obmann Stefan

Neues aus dem Klubheim

„Business as usual“ so könnte man meinen aktuellen Bericht wohl betiteln. Im Klubheim läuft es wie gewohnt. Es gibt unsere regelmäßigen Vorstandssitzungen, Veranstaltungen der bzw. für die Jugend, Trainertreffen und Sportausschusssitzung. Unsere regelmäßigen Klubheimabende erfreuen sich stetiger Beliebtheit und auch bei der Frühjahrs-Gartenarbeit gab es viel Unterstützung. Danke dafür an alle helfenden Hände.

Gibt es denn nichts Besonderes? Doch!
Wir haben dieses Jahr unseren ersten „Schwimmerklamotten“-Flohmarkt im Klubheim durchgeführt. Wir hatten über 100 Teile zum Verkauf und haben in einer Stunde knapp 200 € umgesetzt. Ich finde das kann sich - für unsere erste Aktion in dieser Richtung - sehen lassen und wir werden das auf jeden Fall wiederholen.

Darüber hinaus haben wir dank eines Vorstandsmitglieds jetzt auch für die kalte Jahreszeit eine Standheizung auf den Toiletten, niemand muss bei uns frieren (ein bisschen Spaß muss sein).

Ihr wart noch nicht im Klubheim oder bei einem Klubheimabend dabei? Na dann wird es aber allerhöchste Zeit. Hier schon einmal die Terminplanung für das 2. Halbjahr:

Datum Veranstaltung

10.10.2025	Herbst-Gartenaktion mit Grillen
28.11.2025	Glühweinabend
31.12.2025	Silvesterparty (in Planung)

Wer darüber hinaus die Räumlichkeiten des Klubheims für Vereinszwecke oder für private Feiern nutzen möchte, kann sich jederzeit mit mir in Verbindung setzen.

Unter klubheim@flensburger-schwimmklub.de, über die WhatsApp-Gruppe oder telefonisch. Das Team des Klubheims freut sich auf euch.

Auf bald,
Eure Klubheimwartin Caren





Neues von der FSK-Jugend

Das Team Jugend spielt sich langsam ein. In den Osterferien nutzten einige Kids unser erstes Angebot und wir gestalteten ein paar gemeinsame Stunden im Klubheim. Es galt zu basteln. Angeboten wurden Ferngläser und Lichtfänger. Begonnen haben wir mit einem einfachen Teleskop, das meisterten alle mühelos. Zwei Jungs und Christian trauten sich an das komplexere Keppler-Teleskop. Um es nett zu formulieren, mit Teil-Erfolgen. Viel besser lief es bei den Mädchen, die sich gemeinsam mit Lena den „Lichtfängern“ widmeten. Und die konnten sich am Ende echt sehen lassen. Großartige Arbeiten! Abgerundet wurde der Vormittag mit frischem Obst, Gemüse und Nüssen. Wir fanden, das war ein guter Einstieg in das „FSK-Jugendjahr 2025“. Für das nächste Angebot wünschen wir uns noch ein bisschen mehr Zuspruch und mehr Teilnahme.

Liebe Grüße von Lena und Christian



Neues von der Pressewartin

Liebe Leserinnen und Leser,

schön, dass ihr die FSK-Aktuell lest – ich hoffe, auch diese Ausgabe gefällt euch! Für mich ist es, seit meiner Übernahme des Amtes der Pressewartin 2023, die vierte Ausgabe. Und wie ihr es vielleicht schon in meinem Bericht zur Jahreshauptversammlung gelesen habt, würde ich das Amt und die Arbeit gern weitergeben. Ich habe seit Anfang des Jahres eine neue Stelle bei meiner Arbeit angenommen und merke, dass ich meine eigenen Erwartungen, was die Pflege dieses Amtes angeht, nicht mehr erfüllen kann.

Wenn jemand unter euch sich vorstellen kann, die Zusammenstellung der FSK, die Koordinierung der freiwilligen „Journalisten/innen“ und das Layouts mit der Firma Oeding zu übernehmen, dann meldet euch bitte zeitnah bei mir. Ich gestalte die nächste Ausgabe sehr gern noch mit und würde gleichzeitig gern jemanden einarbeiten.

Zu den Aufgaben der Pressewartin gehören außerdem der Kontakt zur Lokalpresse, darunter das Schreiben von Artikeln für das Portal „Wir von hier“ des SHZ und die Pflege der Schaukästen im Campusbad. Bei allem helfe ich sehr gern! Apropos „Wir von hier“ – im Juli haben wir bei einem Gewinnspiel des SHZ 500 € für die FSK-Vereinskasse gewonnen, und zwar mit dem unten stehenden Foto vom Piranha Meeting in Hannover! Ist das nicht toll?

Ich freue mich darauf, von euch zu hören – sobald jemand die Pressearbeit von mir übernehmen möchte und auch, sobald jemand Kritik oder Anregungen für die FSK-Aktuell hat.

presse@flensburger-schwimmklub.de

Nadine





Neues vom Wasserball

Unser Wasserballtraining startet am Montag um 15:15 Uhr und am Dienstag um 18:15 Uhr. Wir treffen uns im Vorraum des Campusbades und gehen dann gemeinsam rein. Zuerst trainieren wir an Land. Hier bestehen die Übungen meistens aus Krafttraining oder vereinzelt Ausdauerseinheiten. Dabei werden vor allem die für Wasserball erforderlichen Muskelgruppen trainiert, wie die Brust- und die Rückenmuskulatur sowie die Oberschenkel. Das Ganzkörpertraining rundet den Trainingsprozess ab. Um 16 Uhr beziehungsweise 19:00 Uhr geht es ins Wasser. Dort schwimmen wir uns meistens ein paar Bahnen ein und je nach Trainingseinheit gibt es entweder Sprints oder Ausdauerseinheiten. Mittlerweile sind die körperlichen Fertigkeiten so ausgeprägt, dass nun auch die regelkonformen und technischen Aspekte des Sports stärker ins Training integriert werden.

Das Besondere an unserer Mannschaft ist, dass wir uns aus verschiedenen Altersklassen und Geschlechtern zusammensetzen. Wir haben beispielsweise Mitglieder im Grundschulalter dabei und im Erwachsenenbereich sind Frauen und Männer vertreten.

Es waren schon viele Leute beim Probetraining dabei. Einige davon konnten wir für uns begeistern und sind geblieben. Dabei ist es egal, in welchem Alter sie sich befinden oder welche sportlichen Leistungen sie momentan erbringen können. Der Leistungsstand in unserer Mannschaft ist daher sehr durchwachsen. Einige sind schon seit Januar 2024 dabei, andere haben erst vor ein paar Monaten oder Wochen gestartet. Unsere Mannschaft setzt sich aus ehemaligen Wasserballspieler:innen zusammen, Schwimmer:innen und viele, die neu in den Sport eingestiegen sind.

Unsere Materialsammlung wird immer größer. Vom TV Keitum haben wir letztes Jahr deren Tore geschenkt bekommen. Seit Anfang des Jahres können wir diese nutzen, da das Campusbad neben der Rutsche ein Platz für uns errichtet hat, auf welchem wir die Tore draußen lagern können. Außerdem haben wir von der DLRG einen Materialwagen überlassen bekommen. Hier können wir unsere Kappen, Bälle und was wir alles in Zukunft brauchen werden, lagern. Das erleichtert uns einiges, da wir nun endlich alles an einem Platz haben und wir das Material regelmäßig nutzen.

INTERNES

Am 12.7. haben wir unser allererstes Freundschaftsspiel in der Nähe von Rendsburg. Es spielen unterschiedliche Spielerinnen und Spieler gegen uns Flensburger:innen. Wir sind schon sehr gespannt, wie wir uns spielerisch schlagen werden und freuen uns sehr.

Wie auch schon im letzten Jahr trainieren wir diesen Sommer wieder im Ostseebad während der Sommerferien. Hier benutzen wir gerne die selbstgebaute Tore, mit denen wir letztes Jahr schon viel Spielerfahrung sammeln konnten. Der ROKlub Flensburg ist so hilfsbereit und lässt uns diese Tore bei ihnen lagern und den Steg mitbenutzen.

Wie kann es bei uns im FSK weitergehen? Unser Trainer, Hendrik Martens, steht mit den Schulen in Flensburg häufig in Kontakt. Hier versucht er, auch die Jüngsten an Wasserball heranzuführen und sie für den Ball- und Schwimmsport zu begeistern. Ziel ist es, in Zukunft auch eine Jugendmannschaft beim Wasserball aufzubauen. Wir wünschen, dass das irgendwann möglich ist.



Falls ihr mehr von uns oder unserem Training erfahren oder einfach nur auf dem Laufenden bleiben wollt, könnt ihr gerne bei Instagram vorbeischauchen. Hier sind wir unter [@flensburgwasserball](https://www.instagram.com/flensburgwasserball), geleitet von Lavinia Schuster, zu finden. Dort könnt ihr auch einige unserer Spieler:innen kennenlernen.

Hendrik





Mitglieder-Jubiläen

Jan-Dez 2025

30 JAHRE

Henrik Bahnsen
Marc Karu
Werner Niedermeier

20 JAHRE

Dirk Dobrowolski
Mathias Schröder

15 JAHRE

Hans-Jürgen Diel
Eugen Ernst
Sabine Fahlteich
Sebastian Harner
Lilith Schwedler
Linus Schwedler

Herzlichen Glückwunsch und danke für eure Treue!

Bestandene Schwimmabzeichen

Dank unserer tollen Trainerinnen Lia, Claudia, Nele und Ulrike – und natürlich fleißigen und motivierten SchwimmerInnen – haben sich unsere Mitglieder folgende Abzeichen erschwommen:

Seepferdchen

Jorin	Aron
Mark	Jenke
Vincent	Amelie
Tamme	Anna
Alva	Malin
	Jesse



Bronze

Ehmi-Madita	Thies
Ayoub	Paul
Mika	Marie
Helena	Lilly
Greta	Cajo



Silber

Celine	Greta
Ehmi Madita	Jannis
Leonie	Emily
Smilla	Helena
Jette	Lilly Q.
Adele	Lilly S.
	Okka



Gold

Greta	Tim
Okka	Lone
	Ella



Herzlichen Glückwunsch und schön, dass ihr dabei seid!

Geplante Wettkämpfe

2. Halbjahr 2025

Datum	Wettkampf	Ort	Bahnlänge	Bemerkung/ Quali
01.09 - 06.09.	Start Training	Flensburg		
20.-21.09.	Fördepokal	Flensburg	25	Alle
11.-12.10.	SHSV	Kiel	25	Quali ab 2015, älter als 2017
19.10.	Herbst-Nachwuchsmeeeting	Kiel	25	Alle 2010 - 2017
20.10 - 30.10	Training	Flensburg	25	Alle
15.11.	Heider Herbstschwimmen	Heide	50	Alle 2017 und älter
06.-07.12.	Weihnachtsschwimmen	Braunschweig	50	Trainer nominiert
7.-9.11.	SydCup	Haderslev/ DK	25	



Vorstandsmitglieder

Geschäftsführender Vorstand



1. Vorsitzender

Danny Nainzadeh

1.vorsitz@flensburger-schwimmklub.de



2. Vorsitzender

Thomas Kjærsgaard

2.vorsitz@flensburger-schwimmklub.de



Kassenwart

Michael Seitner

geschaeftsstelle@flensburger-schwimmklub.de



Kassenwart

Andreas Rossen

geschaeftsstelle@flensburger-schwimmklub.de



Schriftwart

Joachim Orth
protokoll@flensburger-schwimmklub.de



Schwimmwart/in

Vakant, Melanie Kjærsgaard (Beisitzerin)
schwimmwart@flensburger-schwimmklub.de



Kampfrichterobmann

Stefan Berk
kampfgericht@flensburger-schwimmklub.de



Pressewartin

Nadine Malich-Bohlig
presse@flensburger-schwimmklub.de

Erweiterter Vorstand:



Masterswartin

Charlotte Prum
masters@flensburger-schwimmklub.de



Klubheimwartin

Caren Grünwald
klubheim@flensburger-schwimmklub.de



Jugendwartin

Lena Levsen
jugend@flensburger-schwimmklub.de



Jugendwart

Christian Krämer
jugend@flensburger-schwimmklub.de

Kontakte

Geschäftsstelle

Annika Rottmann

geschaeftsstelle@flensburger-schwimmklub.de

Anfängerschwimmen

Charlotte (Lotti) Dürger

anfaenger@flensburger-schwimmklub.de

Schwimmschule

schwimmschule@flensburger-schwimmklub.de

Jugendarbeit Aktivensprecher

Felicia Flüge und Emil Ernst

FSK-Aktuell

Nadine Malich-Bohlig

presse@flensburger-schwimmklub.de

Vereinskleidung

Vereinskleidung gibt's bei Sport Möller
in der Roten Straße 2, Flensburg



Impressum FSK-Aktuell



Herausgeber

Flensburger Schwimmklub v. 1930 e. V.

Taruper Hauptstraße 70

24943 Flensburg

0461 40681486

info@flensburger-schwimmklub.de

www.flensburger-schwimmklub.de

Satz, Layout und Vertrieb

Erik-Sebastian Kanzler

bürooeding
natürlich engagiert

bürooeding

Husumer Straße 68

24941 Flensburg

0461 318 51 75

kontakt@buerooeding.de

www.buerooeding.de

Fotos



FSK (m.E. Danny Nainzadeh)

Stefan Berk,

Ulrike Thielemann,

Alex Pedrosa

Nadine Malich-Bohlig

Christian Krämer

Melanie Kjærsgaard

Nicole Nissen

Julian Geppert (Swimonline)



...eine Ausnahme in der

Welt der PR-Agenturen

Tel. 0461 318 51 75 | kontakt@buerooeding.de | www.buerooeding.de



**Stadtbäckerei
Nissen**

Glücksburg - Rathausstr.13 - Tel: 04631 - 600 10



**Vielen Dank an die Stadtbäckerei Nissen,
die uns an Heimwettkämpfen regelmäßig mit
leckerem, frischen Laugengebäck unterstützt!**