DIE VEREINSZEITSCHRIFT DES FLENSBURGER SCHWIMMKLUBS

FSK-AKTUELL

2026 • AUSGABE 1

WWW.FLENSBURGER-SCHWIMMKLUB.DE



Bestenlisten
Saison 25/26

5 Fragen an...
Hans-Jürgen Roy

Winterferien 2025
Mini-Trainingslager mit Katharina und Christian

FSK trifft Leyland Barracudas
Ein Wochenende voller Freundschaft

44. Förde Masters
Zwei Weltrekorde und ein Wehmutstropfen

Save the date:
45. INT. FÖRDE MASTERS - 27.02.2027

FOERDE-FORELLEN @FLENSBURGER-SCHWIMMKLUB
@FLENSBURGWASSERBALL

Vorwort



Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde des Flensburger Schwimmklubs,

der Sommer liegt hinter uns, die Ferien sind vorbei und im Schwimmbad kehrt wieder das vertraute Treiben zurück. Nach einer hoffentlich erholsamen Sommerpause freuen wir uns nun auf den Start in eine neue Saison – mit neuen Zielen, neuen Wettkämpfen und vielen gemeinsamen Stunden im und am Becken.

Die kommende Saison bietet wieder zahlreiche Möglichkeiten, sportlich aktiv zu sein, sich weiterzuentwickeln und gemeinsam Erfolge zu feiern. Unsere Schwimmerinnen und Schwimmer bereiten sich auf die anstehenden Wettkämpfe vor, unsere Trainerinnen und Trainer planen die nächsten Trainingsschritte und im Hintergrund laufen bereits die Vorbereitungen für ein abwechslungsreiches Vereinsjahr.

Damit unser FSK auch in Zukunft so lebendig und erfolgreich bleibt, brauchen wir jedoch nicht nur Menschen im Wasser, sondern auch Menschen, die Verantwortung übernehmen. Deshalb möchte ich an dieser Stelle ganz ausdrücklich für die Mitarbeit im Verein werben.
Wir suchen Interessierte, die sich in der Vorstandsarbeit einbringen möchten. Dabei geht es nicht darum, dass jemand bereits jahrelange Vereinserfahrung mitbringen muss. Viel wichtiger sind Interesse, Ideen und die Bereitschaft, gemeinsam mit anderen etwas für unseren Verein zu bewegen. Wer sich vorstellen kann, den FSK aktiv mitzugestalten, ist herzlich eingeladen, mit uns ins Gespräch zu kommen.

Gleiches gilt für unsere Trainerinnen und Trainer. Gute Trainingsarbeit ist das Herzstück unseres Vereins. Wir freuen uns über alle, die Freude daran haben, Schwimmerinnen und Schwimmer zu begleiten, Wissen weiterzugeben und gemeinsam sportliche Ziele zu erreichen. Vielleicht schlummert in unseren Reihen bereits das eine oder andere Talent, das bisher nur noch nicht den Schritt nach vorne gemacht hat.
Ein Verein lebt davon, dass Menschen mitmachen. Jeder Beitrag zählt – ob regelmäßig, gelegentlich, im Vorstand, am Beckenrand oder bei einer Veranstaltung.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen einen guten Start in die neue Saison, spannende Wettkämpfe, viele persönliche Bestleistungen und vor allem viel Freude an unserem gemeinsamen Sport.

Auf eine erfolgreiche und lebendige neue Saison!
Danny

Danny Nainzadeh
1. Vereinsvorsitzender

Inhaltsverzeichnis

AKTIVITÄTEN

MINI TRAININGSLAGER 2025 ----- 5
FSK TRIFFT LEYLAND BARRACUDAS ------ 7
CHLOR UND KLARTEXT ----- 9
QUEREINSTEIGERKURS IM FSK --- 11
SPORTPOLITISCHE MYSTERIEN IN FLENSBURG ------ 12
BESTENLISTEN WEIBLICH - SAISON 25/26 ------ 13
BESTENLISTEN MÄNNLICH - SAISON 25/26 ------ 14

INTERVIEW

5 FRAGEN AN... HANS-JÜRGEN ROY ----- 17

WETTKÄMPFE

BEZIRKS-KREIS-JAHRGANGSMEISTERSCHAFTEN & MASTERS ----- 18
ERGEBNISSE SHSV-MEISTERSCHAFTEN "LANGE STRECKEN" ----- 20
DMS 1. LANDESLIGA 2025 ------ 20
33. WINTERWETTKÄMPFE ------ 21
44. FÖRDEMASTERS ------ 21
IMPRESSIONEN VOM PIRANHA MEETING IN HANNOVER ----- 24
PIRANHA MEETING IN HANNOVER ------ 26
INTERNATIONALE DEUTSCHE SCHWIMMMEISTERSCHAFTEN DER MASTERS ------ 27

NEPTUN-SCHWIMMFEST 2026 ---- 28
NORDDEUTSCHE MASTERSMEISTERSCHAFTEN IN HANNOVER ----- 30
SHSV-MEISTERSCHAFTEN & -JAHRGANGSMEISTERSCHAFTEN ---- 31
16. HAMBURGER UND SCHLESWIG-HOLSTEINISCHE MASTERSMEISTERSCHAFTEN------ 32
NORDDEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN ---- 33
NOP VORKAMPF 2026 ----- 33
WASSERBALL - FREUNDSCHAFTSSPIEL IN AHRENSBURG --- 34

INTERNES

NEUES VOM KAMPFRICHTEROBMANN --- 35
NEUES AUS DEM KLUBHEIM ------ 36
NEUES VOM WASSERBALLTEAM -- 37
NEUES VON DEN MASTERS - 38
BESTANDENE SCHWIMMABZEICHEN ---- 39
AKTUELLE TRAININGSZEITEN ------ 40
GEPLANTE WETTKÄMPFE --- 42
VORSTANDSMITGLIEDER --- 43
KONTAKTE ---- 46
IMPRESSUM FSK-AKTUELL - 47



Mini-Trainingslager...

...über den Jahreswechsel 25/26 — aus Trainersicht

Weihnachtszeit 2025 in München. Immer wieder eine wunderbare Zeit für mich, ich bin halt in einem Alter, in dem man die verbleibenden, guten, gemeinsamen familiären Stunden wirklich genießt. Man reflektiert seine stürmischen, respektlosen Jugendtage. Heute, versöhnende Gespräche mit Grau- und Weißburgunder natürlich aus Freiburg, denn Weintrinken ist am Ende doch Glaubenssache, oder?

Und erinnert ihr euch an Mia? Der Hund meiner Schwester, wir haben halt eine sehr besondere Beziehung. Dieses Mal war Mias Abschiedsgeschenk ein Erkältungspaket für meine Eltern und mich. Meine „Alten" lagen die Tage vor und nach Silvester komplett flach. Mum landete im Januar schließlich noch im Krankenhaus. Ich merkte es schon auf der Heimfahrt im „RoccoMobil" über Halle nach Flensburg. Das Brennen in der Lunge.

Mein Versuch, mich beim Fahren über meditative Atmung zu heilen, gelang bedingt, aber ich hatte ja Pläne und Ziele. Zum einen die Pflicht, am Samstag nach den Festtagen wieder für unsere Kunden da zu sein, und zum anderen mein geplantes Trainingslager für die FSK2 und Masters2, und alle anderen Willigen durchzuführen.

Und für was so ein Resturlaubstag herhalten kann, man bietet in der letzten Jahreswoche am Montag, Dienstag und Freitag Morgentraining von 8:00 bis 10:00 Uhr an und geht erst danach zur Arbeit, um dann nach getanem Tageswerk wieder von 19:00 bis 20:30 Uhr am Beckenrand zu stehen. Siehe da, die Teilnahme war sehr gut. Morgens und abends bis zu 15 Schwimmer auf drei Bahnen. Großartig! Für mich mit erhöhter Temperatur eine schweißtreibende Sache, aber sehr befriedigend. Aus unseren Leistungsgruppen nahmen Felicitas, Lasse und Vincent ebenfalls teil. Danke dafür!



Als Trainerin hat man selten die Gelegenheit, einmal so richtig in die Technik einzusteigen. Meist ist die Trainingszeit zu kurz oder die Schwimmer, die es am meisten gebrauchen können, sind leider gerade nicht da – und dann ist da ja auch noch das Üben. All das kann im Trainingslager viel besser geschehen.

Christian und ich hatten uns zudem zum Ziel gesetzt, Aufnahmen unter und über Wasser zu machen. Das gelang, wie wir meinen, ganz gut. Die Nachbesprechung am 1. Januar war mit großen Einsichten verbunden. Ich persönlich hatte viel Spaß dabei und nicht den Eindruck, dass die Teilnehmer überfordert waren.

Das Training fand hauptsächlich im GA1- und GA2-Bereich (modern BZ1-BZ3) statt. Daneben versuchte ich mich mit Unterwasser-Aufnahmen. Auch das gelang nahezu optimal. Schließlich fand zu Neujahr, am 01.01.2026, die Analyse der Video-Aufnahmen mit den Schwimmerinnen im Klubheim statt. Mit weihnachtlichen Rest-Keksen, Kaffee und Tee waren auch das zwei kurzweilige Stunden für alle. Diese Trainingsmaßnahme war ein guter Jahresabschluss und gleichzeitig ein gelungener Start ins Jahr.

roc

Im Trainingslager sind die einzelnen Einheiten ja auch nicht so intensiv wie im normalen Training. Es erlaubt einen gezielten Anreiz, und unsere Schwimmer waren mit viel Engagement und Spaß dabei. Im späteren Training konnte ich dann auch deutliche Verbesserungen sehen. Daher kann das Motto nur lauten: Lasst uns das wiederholen und wir hoffen auf eine rege Beteiligung beim nächsten Mal.

Unser Dank gilt allen Teilnehmenden!

Katharina





FSK trifft Leyland Barracudas

Ein Wochenende voller Freundschaft

Im Februar durften wir wieder Besuch von unseren Schwimmfreunden, den Leyland Barracudas aus England, in Flensburg begrüßen. Die Wiedersehensfreude war groß – schließlich verbindet uns seit vielen Jahren eine besondere Freundschaft.

Donnerstagabend trafen unsere Gäste mit dem Minibus in Flensburg ein. Nach der langen Reise war die Freude über das Wiedersehen sofort spürbar. Zur Sicherheit gab es noch einen kleinen Hinweis: In Deutschland fährt man rechts – was natürlich mit einem Augenzwinkern gemeint war...



Der Freitag hielt gleich ein Highlight bereit: eine Führung durch die Flensburger Brauerei. Treffpunkt war am Plop-Shop-Eingang, und mit insgesamt neun Teilnehmerinnen und Teilnehmern war die Gruppe perfekt für eine gesellige Tour. Die Führung war spannend, informativ und natürlich auch sehr unterhaltsam – besonders beim anschließenden Probieren der verschiedenen Biersorten.

Der Samstag startete gemütlich mit einem gemeinsamen Brunch bei Petra. Vorab wurde noch schnell geklärt, ob es Allergien, Vegetarier oder Veganer gibt – Fehlanzeige. Das machte die Planung deutlich einfacher und der Tisch konnte reich gedeckt werden. In entspannter Atmosphäre wurde gemeinsam gefrühstückt, erzählt und gelacht.



Und weil wir nun einmal ein Schwimmverein sind, durfte natürlich auch das Wasser nicht fehlen: Nach dem Brunch ging es tatsächlich noch zu einer spontanen Badesession in die Flensburger Förde – bei frischen 2 Grad Wassertemperatur!





Am Abend traf sich die Gruppe erneut, diesmal in der Hansens Brauerei und später im Lord Nelson. Die Runde wurde noch größer, schön war, dass der FSK dabei gleich mehrfach vertreten war, neben Vereinsfreunden wie Torben und Bodil, waren auch unsere Masterswartin Charlotte, Jugendwart Christian und Pressewartin Nadine mit dabei und bei guter Stimmung wurde viel erzählt, gelacht und natürlich auch angestoßen.



Ein ganz besonderer Dank geht an Petra und Carsten, die sich mit viel Engagement um Organisation, Planung und Gastfreundschaft gekümmert haben. Ohne ihren Einsatz wäre dieses schöne Wochenende so nicht möglich gewesen.

Am Sonntag hieß es dann leider schon wieder Abschied nehmen. Beim letzten gemeinsamen Frühstück bedankten sich die Barracudas herzlich für die Gastfreundschaft und das tolle Wochenende – mit dem klaren Versprechen: *„We will be back!"* Und darauf freuen wir uns jetzt schon. Denn solche Begegnungen zeigen, dass unser Sport weit mehr ist als nur Schwimmen: Er verbindet Menschen – auch über Ländergrenzen hinweg.

Danny

Chlor und Klartext

Ein Erfahrungsbericht aus dem Chlorleben von Tanja

Es gibt Übungen im Schwimmtraining, die mag man. Es gibt Übungen, die akzeptiert man. Und dann gibt es Delphinbeine.

Diese besondere Form der sportlichen Charakterbildung ist im Schwimmverein seit Jahren bekannt als: *„Das sieht bei anderen elegant aus und bei mir wie ein elektrischer Aal mit Rückenproblemen."*

Die Theorie:
Delphinbeine sind kraftvoll, dynamisch und wunderschön. Eine fließende Bewegung aus der Körpermitte, harmonisch wie eine Welle, explosiv wie ein Startsprung und technisch so sauber, dass selbst Olympiasieger vermutlich kurz nicken würden.

Die Praxis:
Man klammert sich ans Brett, versucht motiviert auszusehen und bewegt sich ungefähr so fort wie ein nasser Einkaufswagen im Gegenwind.

"Der Anfang ist immer optimistisch"
Trainer: *„So, jetzt 4 x 25 Delphinbeine."*
Die Fortgeschrittenen nicken lässig. Die Jüngeren schauen tapfer. Die Masters rechnen im Kopf bereits, ob *„plötzlich auftretender Wadenkrampf"* als legitimer Trainingsabbruch gilt.
Man selbst denkt: *„Wird schon. So schlimm kann's nicht sein."*
Zwei Sekunden später weiß man: Doch. Kann es.

Phase 1 — Die Selbstüberschätzung:
Die ersten fünf Meter laufen erstaunlich gut. Man fühlt sich fast wie ein Profi. Die Wasserlage stimmt halbwegs, der Rhythmus ist da, die Hoffnung lebt. Dann passiert etwas. Niemand weiß genau was. Aber plötzlich macht der Körper nicht mehr *„Welle"*, sondern eher *„unkoordinierte Panik mit Spritzwasser"*.
Die Beine schlagen. Die Hüfte macht… irgendwas. Und die Arme am Brett fragen sich still, warum sie in dieses Projekt hineingezogen wurden.

Phase 2 — Der Vergleich mit den anderen:
Links neben dir gleitet jemand in perfekter Unterwassertechnik vorbei. Elegant. Ruhig. Schnell. Fast majestätisch.
Rechts neben dir schießt jemand ohne Brett durch die Bahn, als wäre er persönlich mit Poseidon verabredet.
Und du?
Du produzierst so viel Wasserbewegung, dass Außenstehende glauben könnten, hier werde ein Whirlpool getestet.

Phase 3 — Die große Sinnfrage:
Irgendwo zwischen Bahn 2 und Bahn 3 beginnt das innere Gespräch:
"Warum brennen meine Bauchmuskeln, obwohl ich gar nicht wusste, dass ich welche habe? Wieso komme ich trotz maximalem Einsatz kaum vom Fleck? Ist das noch Techniktraining oder schon eine Lebenslektion? Warum sehen Delphinbeine bei anderen nach Schwimmen aus und bei mir nach einem Notruf?"
Spätestens hier wird klar: *"Delphinbeine trainieren nicht nur den Körper. Sie trainieren Demut."*
Der Mythos vom *„Das kommt aus der Hüfte"*
Jeder Schwimmer kennt diesen Satz:

„Das kommt aus der Hüfte!“ Ja. Schön. Danke.
Nur leider ist die eigene Hüfte in diesem Moment entweder im Streik, nicht erreichbar oder arbeitet aktiv gegen den Rest des Körpers.
Theoretisch soll die Bewegung weich, rhythmisch und aus dem Rumpf gesteuert sein. Praktisch fühlt es sich an, als würde man versuchen, gleichzeitig eine Welle zu sein und einen Muskelkater zu vermeiden.

Die Sache mit dem Brett:
Mit Brett sind Delphinbeine eine ganz eigene Wissenschaft.
Man hält es fest. Zu fest. Dann wieder zu locker. Zu hoch. Zu tief. Zu weit vorne. Zu nah dran.
Das Ergebnis ist meistens gleich: Man macht unglaublich viel Wasserbewegung, sieht dabei beschäftigt aus – und bewegt sich ungefähr so effizient wie eine Luftmatratze auf Abwegen.
Und trotzdem machen wir sie immer wieder.

Warum?
Weil Delphinbeine leider auch das sind, was Trainer gern „extrem wichtig“ nennen.
Sie helfen bei:
Körperspannung, Wasserlage, Unterwasserphase, Beinarbeit, Rumpfstabilität und offenbar auch bei der persönlichen Weiterentwicklung. Denn wer Delphinbeine überlebt, der geht mit einer neuen Mischung aus Technikverständnis, Frustresistenz und leicht zitternden Oberschenkeln aus dem Wasser.

Die bittere Wahrheit:
Irgendwann gibt es diesen einen Tag.
Plötzlich fühlt sich die Bewegung besser an. Nicht perfekt. Aber besser.
Man gleitet ein bisschen. Die Welle kommt durch.
Der Rhythmus passt. Man denkt:
„Aha! Jetzt hab ich’s!“
Und genau in diesem Moment sagt der Trainer (in meinem Fall Katharina oder Christian):
„Super – jetzt ohne Brett. Unterwasser. 6 x 15 Meter.“ – manchmal mit einem hoffnungslosen Blick auf unsere Bahn - „ihr macht dreimal 15 Meter- dann den Rest locker kraulen“.

Fazit:
Delphinbeine sind:
anstrengend, technisch anspruchsvoll, optisch nicht immer überzeugend und trotzdem ein fester Bestandteil des Schwimmerlebens.
Sie erinnern uns daran, dass Fortschritt manchmal langsam ist, dass Eleganz im Wasser hart erarbeitet werden muss und dass wir alle, egal wie erfahren, irgendwann schon mal ausgesehen haben wie ein übermotivierter Goldfisch mit Orientierungsproblemen.

Tanja



Quereinsteigerkurs

Vom Freischwimmer zum Vereinssport

Der Quereinsteigerkurs des FSK richtet sich an Kinder, die ihre ersten Schwimmabzeichen bereits außerhalb des Vereins gemacht haben und nun den nächsten Schritt im Schwimmen gehen möchten. Ziel des Kurses ist es, die Kinder so weiterzuentwickeln, dass sie anschließend sicher und selbstbewusst am Schwimmtraining des FSK teilnehmen können. Gleichzeitig soll der Kurs auch eine Brücke zum Wasserball bilden, sodass interessierte Kinder später ausprobieren können, ob diese Mannschaftssportart im Wasser zu ihnen passt. Trainiert wird der Kurs von Bente, Amelie und mir, Hendrik.

Das Training findet donnerstags statt: Treffpunkt ist jeweils um 14:45 Uhr am Campusbad. Im Mittelpunkt stehen nicht nur Technik und Ausdauer, sondern auch Sicherheit im Wasser, Freude an Bewegung und ein positives Miteinander in der Gruppe.

Bente ist 20 Jahre alt und seit ihrer Kindheit eng mit dem Wasser verbunden. Sie schwimmt und segelt schon seit vielen Jahren und studiert Sport und Mathematik auf Lehramt. Besonders wichtig ist ihr, dass Kinder möglichst früh einen sicheren und angstfreien Zugang zum Schwimmen bekommen. In ihrer Arbeit mit den Kindern legt sie viel Wert auf einen spielerischen, stressfreien Umgang und darauf, dass jedes Kind in seinem eigenen Tempo Fortschritte machen kann.

Auch Amelie ist Teil des festen Trainerteams. Sie ist 21 und studiert Deutsch und Religion auf Lehramt. Für sie steht im Mittelpunkt, dass jedes Kind schwimmen kann und sich sicher im und am Wasser bewegen kann. Gleichzeitig ist ihr wichtig, dass die Kinder Freude an der Bewegung im Wasser entwickeln. Genau dafür braucht es aus ihrer Sicht engagierte Trainerinnen und Trainer, die beides vermitteln: Sicherheit und Spaß. Aus diesem Grund ist Amelie Schwimmtrainerin geworden. Sie möchte Kindern nicht nur die Grundlagen des Schwimmens beibringen, sondern ihnen auch positive Erlebnisse im Wasser ermöglichen. Zu sehen, wie Kinder Fortschritte machen, Selbstvertrauen gewinnen und mit Begeisterung dabei sind, ist für sie die größte Motivation.

Ich, Hendrik, bin 31 Jahre alt, studiere Sport und Wirtschaft/Politik an der Universität Flensburg und kümmere mich im FSK außerdem um das Wasserballtraining. Meine Motivation für den Quereinsteigerkurs ist es, möglichst vielen Kindern den Weg in den Wassersport zu öffnen. Wer sich im Wasser sicher bewegt, kann nicht nur besser schwimmen, sondern auch neue Sportarten wie Wasserball kennenlernen und Teil des Vereinslebens werden.

Der Quereinsteigerkurs soll damit mehr sein als nur ein Übergangskurs. Er soll Kindern helfen, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln, sich im Wasser wohlzufühlen und langfristig Spaß am Sport im FSK zu finden.

Hendrik

Sportpolitische Mysterien von Flensburg

Meinungsfreiheit ist mir wichtig

Im Vorstand gab es den Mehrheitsbeschluss, einen Artikell in unserem Forum nicht zu zensieren. Dazu stehen die Mehrheit des Vorstands und ich. Ich muss andere Wahrnehmungen akzeptieren, aber es darf mir auch erlaubt sein, meine Ansichten klarzustellen.

In einer der letzten Ausgaben gab es „Sportpolitische Mysterien von Flensburg".
Ah? Und puh, da musste ich mal tief durchatmen! Nun zur Aufklärung.
Flensburg. Nach Kiel und Lübeck die drittgrößte Stadt Schleswig-Holsteins. Ein genaues Gründungsjahr kann man nicht bestimmen, die Stadtentwicklung begann im 12. Jahrhundert. 1284 erhielt Flensburg das Stadtrecht durch Herzog Waldemar IV. Nun, 742 Jahre später ...
Was ist die Definition von Sportpolitik? Politik und Sport, gleich Sportdiplomatie.

Sportdiplomatie ist die Nutzung des Sports als Mittel zur Beeinflussung diplomatischer, sozialer und politischer Beziehungen. Sportdiplomatie kann kulturelle Unterschiede überwinden und Menschen verbinden, aber auch gegenteilig wirken. Der Einsatz von Sport und Politik hatte im Laufe der Geschichte sowohl positive als auch negative Auswirkungen. Als Beispiel könnte man die Olympischen Spiele 1936 in Berlin nehmen.

Und was sind eigentlich Mysterien? Einfach. Plural von Mysterium. Geheimnisvolles, mit dem Verstand nicht ergründbares Geschehen. Unergründliches Geheimnis besonders religiöser Art. Für die einen mehr, für den anderen weniger.

Einen guten Start in die neue Saison!
roc



Foto: roc, Oktober 2023 – Bushaltestelle in Rom. Nachdenklich vor unserer Kunstform: Graffiti.

Bestenliste weiblich

Top 5 - Saison 25/26

50 m Schmetterling

Platz	Name	Ort	Zeit
1	Wroblewski, Julia	Kiel	00:31,07
2	Vergara, Cristina	Flensburg	00:31,18
3	Nissen, Jennifer	Lübeck	00:32,07
4	Heuber, Cathy Milena	Kiel	00:32,19
5	Timmermann, Laura	Hannover	00:32,93

50 m Rücken

Platz	Name	Ort	Zeit
1	Vergara, Cristina	Flensburg	00:30,60
2	Hornschuh, Felicitas	Flensburg	00:34,20
3	Heuber, Cathy Milena	Kiel	00:35,23
4	Degenhardt, Mia	Lübeck	00:37,00
5	Wroblewski, Julia	Kiel	00:37,33

100 m Schmetterling

Platz	Name	Ort	Zeit
1	Nissen, Jennifer	Kiel	01:13,55
2	Heuber, Cathy Milena	Hannover	01:17,55
3	Timmermann, Laura	Lübeck	01:19,05
4	Wroblewski, Julia	Lübeck	01:19,20
5	Maier, Marlene	Esbjerg	01:27,32

100 m Rücken

Platz	Name	Ort	Zeit
1	Vergara, Cristina	Flensburg	01:06,97
2	Heuber, Cathy Milena	Kiel	01:14,27
3	Hornschuh, Felicitas	Hamburg	01:14,44
4	Maier, Marlene	Esbjerg	01:21,70
5	Degenhardt, Mia	Kiel	01:24,18

50 m Brust

Platz	Name	Ort	Zeit
1	Nissen, Jennifer	Hannover	00:35,92
2	Heuber, Cathy Milena	Kiel	00:36,67
3	Maier, Marlene	Esbjerg	00:40,82
4	Timmermann, Laura	Kiel	00:41,40
5	Jasmand Pedrosa, Sara	Kiel	00:41,88

50 m Freistil

Platz	Name	Ort	Zeit
1	Wroblewski, Julia	Kiel	00:28,80
2	Heuber, Cathy Milena	Hannover	00:29,57
3	Nissen, Jennifer	Braunschweig	00:30,21
4	Timmermann, Laura	Lübeck	00:30,89
5	Horstkotte, Marie	Lübeck	00:31,89

100 m Brust

Platz	Name	Ort	Zeit
1	Heuber, Cathy Milena	Kiel	01:19,75
2	Nissen, Jennifer	Kiel	01:20,26
3	Maier, Marlene	Esbjerg	01:31,77
4	Horstkotte, Marie	Kiel	01:33,37
5	Thielemann, Ulrike	Hamburg	01:34,49

100 m Freistil

Platz	Name	Ort	Zeit
1	Wroblewski, Julia	Kiel	01:03,21
2	Nissen, Jennifer	Lübeck	01:05,82
3	Timmermann, Laura	Lübeck	01:08,43
4	Horstkotte, Marie	Hannover	01:09,48
5	Maier, Marlene	Esbjerg	01:11,12

Bestenliste männlich

Top 5 - Saison 25/26

50 m Schmetterling

Platz	Name	Ort	Zeit
1	Rottmann, Lasse Maximilian	Kiel	00:29,14
2	Lund, Mika	Lübeck	00:30,06
3	Strauchfuß, Vincent	Kiel	00:30,62
4	Bohlig, Finn	Kiel	00:32,77
5	Blank, Papou Alpha Lyonel	Kiel	00:33,10

50 m Rücken

Platz	Name	Ort	Zeit
1	Hempel, Kay	Flensburg	00:32,01
2	Ernst, Emil	Kiel	00:34,36
3	Bohlig, Finn	Kiel	00:35,67
4	Rottmann, Lasse Maximilian	Hannover	00:36,01
5	Strauchfuß, Vincent	Kiel	00:38,51

50 m Brust

Platz	Name	Ort	Zeit
1	Strauchfuß, Vincent	Kiel	00:34,62
2	Bohlig, Finn	Kiel	00:36,78
3	Rottmann, Lasse	Kiel	00:40,30
4	Pedrosa, Alex	Hamburg	00:40,36
5	Beirer, Felix	Kiel	00:41,22

100 m Rücken

Platz	Name	Ort	Zeit
1	Ernst, Emil	Kiel	01:12,31
2	Rossen, Oskar	Niebüll	01:57,96
3	Diel, Hans-Jürgen	Flensburg	01:57,99
4	Degenhardt, Jannis	Niebüll	02:03,40
5	Renz, Jonah	Wilster	02:13,64

50 m Freistil

Platz	Name	Ort	Zeit
1	Rottmann, Lasse Maximilian	Bochum	00:27,51
2	Pedrosa, Alex	Hamburg	00:27,94
3	Bohlig, Finn	Kiel	00:27,96
4	Strauchfuß, Vincent	Kiel	00:28,41
5	Lund, Mika	Lübeck	00:28,92

100 m Freistil

Platz	Name	Ort	Zeit
1	Strauchfuß, Vincent	Kiel	01:01,37
2	Rottmann, Lasse Maximilian	Kiel	01:01,96
3	Hempel, Kay	Flensburg	01:02,08
4	Lund, Mika	Niebüll	01:05,69
5	Blank, Papou Alpha	Niebüll	01:06,16

100 m Schmetterling

Platz	Name	Ort	Zeit
1	Rottmann, Lasse Maximilian	Bochum	01:05,92
2	Lund, Mika	Niebüll	01:15,14
3	Blank, Papou Alpha Lyonel	Niebüll	01:23,28

5 Fragen an Hans-Jürgen Roy

1. Vorsitzender des Kreisschwimmverbands Flensburg/ Schleswig-Flensburg e.V. und Schiedsrichter für den FSK



Wie bist du zum Schwimmen gekommen?

Zum Schwimmen bin ich wie viele von uns Wettkampfrichtern gekommen: Das Kind hat irgendwann seinen ersten Wettkampf, wo man noch mitreisendes Elternteil ist, und irgendwann sitzt man in der ersten Ausbildung zum Wettkampfrichter (2005).

Und was hat dich dazu bewegt, Schiedsrichter zu werden?

Der Weg zum Schiedsrichter zog sich über ein paar Jahre hin, also erstmal alle Stufen der Wettkampfrichter durchlaufen, nebenbei den Schwimmwart und Lizenzverwaltung für meinen Verein in Braunschweig, bis ich dann 2010 meine Ausbildung zum Schiedsrichter gemacht habe. Überflüssig zu erwähnen, dass das Kind mittlerweile das Schwimmen schon aufgegeben hatte...

Hast du eine lustige oder skurrile Geschichte aus deinem Leben als Schiedsrichter?

Natürlich gibt es immer wieder lustige Geschichten im Wettkampfbetrieb, die einen schmunzeln lassen: Da ist ein Masterswettkampf in Goslar, bei dem ein Schwimmer beim Rückenstart den ganzen Startblock aus der Verankerung gehoben hat. Eine schnelle Folge von Lacher, Schrecksekunde und Reaktion als Schiedsrichter. Sicherlich kommt da in 16 Jahren noch etwas mehr zusammen, aber das war schon ziemlich außergewöhnlich.



Was wünscht du dir von Schwimmern und Schwimmerinnen im Wettkampf?

Was ich mir von den Aktiven und deren Eltern im Wettkampf wünsche? Das ist zum einen: Fairness und Anerkennung der Leistungen, zum anderen ein wenig mehr Wertschätzung für die vielen Personen im Kampfgericht und ihre Bereitschaft, einen Wettkampf möglich zu machen. Vielleicht gelingt es sogar, den einen oder die andere bei Dirk Dobrowolski und mir in der Wettkampfrichterausbildung begrüßen zu können.



Und was wünscht du dem FSK für die Zukunft?

Dementsprechend wünsche ich dem FSK immer genug leistungswillige Aktive sowie Eltern, die sich einbringen für den FSK als Übungsleiter, Trainer, Wettkampfrichter, Vorstandsmitglieder. Die Vereine und Verbände brauchen das Ehrenamt.

Da sei mir noch erlaubt hier mal für den Kreisschwimmverband eine Anmerkung zu machen: Sollte jemand, der die FSK-Aktuell liest, neugierig geworden sein, der Kreisschwimmverband sucht einen Nachfolger für den Schriftführer, im Übrigen auch ein Schiedsrichterkollege, den ihr auf den meisten Heimwettkämpfen im Protokollraum sehen könnt. Das nur mal so als Anmerkung am Rande.

Hans-Jürgen Roy und Nadine

Bezirks-, Kreis- und Jahrgangsmeisterschaften und Masters

17. bis 18. Januar 2026 in Rendsburg/Niebüll

An diesem Wettkampf nahmen vom FSK folgende Schwimmerinnen und Schwimmer teil:
Ebba Andresen, Felix Beirer, Alma Lotte Blandfort, Papou Alpha Lyonel Blank, Linnea Bohlig, Jannis Degenhardt, Mia Degenhardt, Merle Duhme, Ina Gerdes, Marie Horstkotte, Lucia Katavic, Christian Krämer, Nieke Kretz, Mika Lund, Annie Matthiesen, Daria Maria Nainzadeh, Diana Nainzadeh, Jennifer Nissen, Romy Paysen, Oskar Rossen, Femke Scheppler, Laura Timmermann und Charlotte Sophia Winkler

Folgende Platzierungen unter den ersten vier Rängen wurden erzielt:

Ebba Andresen
- 1. Platz 50 m Rücken (0:43,86 Sek.)
- 3. Platz 100 m Rücken (1:38,59 Sek.)

Annie Matthiesen
- 2. Platz 50 m Brust (0:49,19 Sek.)
- 4. Platz 50 m Schmetterling (0:47,62 Sek.)

Alma Lotte Blandfort
- 2. Platz 100 m Rücken (1:52,64 Sek.)
- 4. Platz 100 m Freistil (1:52,12 Sek.)
- 4. Platz 50 m Rücken (0:52,60 Sek.)

Christian Krämer
- 1. Platz 100 m Freistil (1:29,90 Sek.)
- 1. Platz 50 m Schmetterling (0:45,30 Sek.)

Linnea Bohlig
- 2. Platz 200 m Lagen (3:22,46 Sek.)
- 3. Platz 50 m Brust (0:44,61 Sek.)
- 4. Platz 400 m Freistil (6:59,78 Sek.)

Jannis Degenhardt
- 1. Platz 50 m Brust (0:59,97 Sek.)
- 1. Platz 100 m Freistil (2:05,03 Sek.)
- 1. Platz 50 m Freistil (0:55,45 Sek.)
- 1. Platz 100 m Rücken (2:03,40 Sek.)
- 1. Platz 50 m Rücken (0:57,28 Sek.)

Charlotte Sophia Winkler
- 3. Platz 100 m Freistil (1:47,47 Sek.)
- 3. Platz 50 m Rücken (0:52,26 Sek.)
- 4. Platz 50 m Brust (0:58,08 Sek.)



Papou Alpha Lyonel Blank
- 1. Platz 100 m Freistil (1:06,16 Sek.)
- 1. Platz 50 m Freistil (0:29,84 Sek.)
- 1. Platz 100 m Lagen (1:21,17 Sek.)
- 2. Platz 50 m Schmetterling (0:34,75 Sek.)
- 2. Platz 200 m Freistil (2:48,51 Sek.)
- 2. Platz 100 m Schmetterling (1:23,28 Sek.)

Merle Duhme
- 1. Platz 50 m Schmetterling (1:05,44 Sek.)
- 2. Platz 100 m Freistil (1:51,62 Sek.)
- 2. Platz 50 m Freistil (0:48,11 Sek.)
- 3. Platz 50 m Brust (1:00,80 Sek.)
- 3. Platz 50 m Rücken (0:56,99 Sek.)

Marie Horstkotte
- 2. Platz 200 m Lagen (2:58,05 Sek.)
- 3. Platz 50 m Schmetterling (0:40,56 Sek.)
- 3. Platz 400 m Freistil (5:24,93 Sek.)
- 4. Platz 100 m Freistil (1:11,60 Sek.)

Oskar Rossen
- 4. Platz 50 m Brust (0:58,77 Sek.)
- 4. Platz 100 m Rücken (1:57,96 Sek.)

Mia Degenhardt
- 1. Platz 100 m Rücken (1:26,68 Sek.)
- 3. Platz 100 m Freistil (1:11,56 Sek.)
- 4. Platz 200 m Lagen (3:00,74 Sek.)
- 4. Platz 400 m Freistil (5:42,94 Sek.)

Nieke Kretz
- 1. Platz 100 m Freistil (1:34,00 Sek.)
- 1. Platz 50 m Freistil (0:37,98 Sek.)
- 1. Platz 100 m Rücken (1:45,43 Sek.)
- 1. Platz 50 m Rücken (0:45,87 Sek.)

Femke Scheppler
- 2. Platz 50 m Brust (0:47,66 Sek.)
- 2. Platz 50 m Freistil (0:45,22 Sek.)
- 4. Platz 100 m Freistil (1:41,00 Sek.)

Diana Nainzadeh
- 1. Platz 400 m Freistil (6:34,75 Sek.)
- 2. Platz 100 m Freistil (1:25,02 Sek.)

Mika Lund
- 1. Platz 50 m Freistil (0:29,69 Sek.)
- 1. Platz 50 m Schmetterling (0:31,00 Sek.)
- 1. Platz 100 m Schmetterling (1:15,14 Sek.)
- 1. Platz 200 m Schmetterling (2:58,94 Sek.)
- 2. Platz 100 m Freistil (1:05,69 Sek.)
- 2. Platz 200 m Freistil (2:35,88 Sek.)

Felix Beirer
- 1. Platz 50 m Brust (0:43,05 Sek.)
- 1. Platz 100 m Brust (1:37,41 Sek.)
- 1. Platz 100 m Lagen (1:28,33 Sek.)
- 1. Platz 200 m Brust (3:27,28 Sek.)
- 2. Platz 50 m Freistil (0:34,79 Sek.)
- 2. Platz 400 m Freistil (6:24,75 Sek.)
- 3. Platz 100 m Freistil (1:17,20 Sek.)
- 3. Platz 200 m Freistil (2:55,10 Sek.)

Daria Maria Nainzadeh
- 2. Platz 50 m Brust (0:51,82 Sek.)
- 2. Platz 50 m Freistil (0:46,85 Sek.)
- 2. Platz 50 m Rücken (0:51,31 Sek.)
- 3. Platz 100 m Rücken (1:55,17 Sek.)

Jennifer Nissen
- 1. Platz 200 m Lagen (2:47,21 Sek.)
- 1. Platz 50 m Schmetterling (0:33,03 Sek.)
- 2. Platz 50 m Brust (0:38,16 Sek.)
- 2. Platz 400 m Freistil (5:14,22 Sek.)

Romy Paysen
- 1. Platz 100 m Rücken (2:12,45 Sek.)
- 2. Platz 100 m Freistil (2:10,56 Sek.)
- 2. Platz 50 m Rücken (0:59,31 Sek.)
- 3. Platz 50 m Brust (1:01,65 Sek.)
- 4. Platz 50 m Freistil (0:58,94 Sek.)

Laura Timmermann
- 2. Platz 100 m Freistil (1:11,31 Sek.)
- 2. Platz 50 m Freistil (0:32,28 Sek.)
- 2. Platz 50 m Schmetterling (0:35,10 Sek.)
- 3. Platz 200 m Lagen (3:00,39 Sek.)

Lucia Katavic
- 1. Platz 50 m Freistil (0:37,56 Sek.)
- 1. Platz 50 m Schmetterling (0:42,31 Sek.)
- 1. Platz 400 m Freistil (6:23,66 Sek.)

Ergebnisse SHSV-Meisterschaften "Lange Strecken" 2026

24. bis 25.01.2026, Langbahn, Elmshorn



Marie Horstkotte
- 11. Platz 800 m Freistil (11:24,66 Min.)

Jennifer Nissen
- 3. Platz 800 m Freistil (10:44,77 Min.)

DMS 1. Landesliga 2026

Platz in der Ersten Landesliga 2026 gesichert

An diesem Wettkampf nahmen vom FSK folgende Schwimmerinnen und Schwimmer teil:
Cathy Milena Heuber, Delia Nainzadeh, Jennifer Nissen, Julia Wroblewski, Laura Timmermann, Marie Horstkotte, Mia Degenhardt, Sara Jasmand Pedrosa.

Folgende Platzierungen unter den ersten vier Rängen wurden erzielt:

Cathy Milena Heuber
- 1. Platz 200 m Lagen (2:37,81 Min.)
- 2. Platz 200 m Brust (2:55,63 Min.)
- 3. Platz 100 m Brust (1:19,75 Min.)

Julia Wroblewski
- 1. Platz 50 m Schmetterling (0:31,07 Sek.)
- 3. Platz 200 m Freistil (2:18,28 Min.)
- 4. Platz 50 m Freistil (0:28,80 Sek.)
- 4. Platz 100 m Freistil (1:03,21 Min.)



Jennifer Nissen
- 2. Platz 100 m Brust (1:20,26 Min.)
- 3. Platz 200 m Brust (2:52,70 Min.)
- 4. Platz 200 m Schmetterling (2:54,83 Min.)

33. Winterwettkämpfe

07. bis 08. Februar 2026 in Kiel

An diesem Wettkampf nahmen vom FSK folgende Schwimmerinnen und Schwimmer teil:
Alma Lotte Blandfort, Amelie Josefine Post, Annie Matthiesen, Daria Maria Nainzadeh, Jennifer Nissen, Julia Wroblewski, Laura Timmermann, Lucia Katavic, Marlene Maier, Marie Horstkotte, Merle Duhme, Mia Degenhardt, Natalie Marques, Charlotte Sophia Winkler, Papou Alpha Lyonel Blank, Rune Pieper und Vincent Strauchfuß.

Hier sind alle FSK-Schwimmerinnen und Schwimmer mit Platzierungen 1–4 in Einzelwettkämpfen:

Rune Pieper

- 2. Platz 50 m Rücken (0:43,38 Sek.)
- 3. Platz 100 m Brust (2:04,36 Min.)
- 3. Platz 50 m Freistil (0:39,40 Sek.)
- 4. Platz 50 m Rücken Finale (0:43,28 Sek.)

Marlene Maier

- 1. Platz 200 m Lagen (3:05,26 Min.)
- 4. Platz 50 m Rücken (0:39,89 Sek.)
- 4. Platz 50 m Brust (0:45,11 Sek.)
- 4. Platz 400 m Freistil (5:41,22 Min.)
- 4. Platz 100 m Rücken (1:28,50 Min.)

Laura Timmermann

- 1. Platz 200 m Schmetterling (3:14,01 Min.)
- 2. Platz 100 m Schmetterling (1:24,35 Min.)
- 2. Platz 50 m Schmetterling (0:34,37 Sek.)
- 4. Platz 50 m Freistil (0:32,84 Sek.)

Marie Horstkotte

- 3. Platz 400 m Freistil (5:21,42 Min.)

44. Förde Masters

Zwei Weltrekorde und ein Wermutstropfen

Insgesamt 32 neue Förde Masters Rekorde, darunter acht dänische Masters Rekorde und zwei Weltrekorde - das ist die Bilanz der Wettkämpfe der 44. Förde-Masters des FSK, die am Sonnabend, 21. Februar, „bei uns“ im Campusbad ausgetragen wurden.

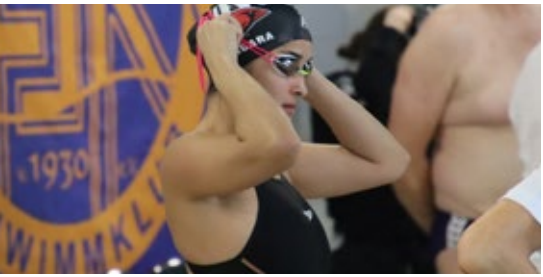
"Es hat wieder viel Spaß gemacht und alle kommen immer wieder gerne hierher", so Danny, 1. Vorsitzender. Und genau das war auch zu spüren, als die 150 Masters im Campusbad zusammenkamen.

Dieses Jahr blieb es bei einer rein deutsch-dänischen Veranstaltung, bei der die eine Hälfte der Aktiven aus ganz Dänemark kam und die andere Hälfte aus Deutschland. Die weiteste Anreise hatte das Swim Team Taastrup aus der Nähe von Kopenhagen und der SC Delphin Aalen aus Baden-Württemberg.



Leider nicht dabei war der seit einigen Jahren mit dem FSK befreundete Verein der Leyland Barracudas aus England. Grund: Das Team hatte Flüge und Hotel aus Versehen ein Wochenende später gebucht. Ein Wermutstropfen für viele im FSK, und es wurden fleißig Bilder von den Förde Masters nach England geschickt. Für die Barracudas gab es anstatt eines Wettkampfs einen Teambuilding-Ausflug ein Wochenende später – siehe Bericht - bei dem neben einer lange gewünschten Brauereibesichtigung auch ein Besuch in Dänemark und Planungen für einen Besuch des FSK in England auf dem Programm standen.

Apropos Dänemark: Die Weltrekorde bei den Förde Masters schwamm Pia Thulstrup vom Swim Team Taastrup (AK65) bei den Strecken 50m Brust (37,48 Sekunden) und 100m Brust (01:24,87 Minuten).



Aus Flensburg kommen drei der 32 Förde Masters Rekorde: Christina Vergara, FSK, schwamm 50m Rücken in 30,60 Sekunden, ihr Vereinskollege Kay Hempel schwamm 400m Freistil in 4:54,89 Minuten und Alexander Trenkler vom TSB schwamm 50m Rücken in 28,63 Sekunden.

Und dann waren es vor allem die dänischen Vereine, die am Ende auf dem Siegertreppchen standen. Der Fördepokal für die älteste, siegreichste Staffel ging an den Silkeborg SK.



Und die Sieger der nicht ganz ernst zu nehmenden "Plopp-Staffel", bei der mit einer aufblasbaren Palme in der Hand geschwommen wird und nach jeder Bahn ein Glas Bier oder Wasser getrunken werden muss, kamen dieses Jahr aus Lyseng/ Århus.





Übersicht der Ergebnisse:

An diesem Wettkampf nahmen vom FSK folgende Schwimmerinnen und Schwimmer teil:
Jule Baasch, Franka Bräuer, Hans-Jürgen Diel, Kay Hempel, Felicitas Hornschuh, Christian Krämer, Kersten Lack, Sven Neukirch und Cristina Vergara.

Folgende Platzierungen unter den ersten vier Rängen wurden erzielt:

Jule Baasch
- 2. Platz 50 m Rücken (0:40,13 Sek.)
- 2. Platz 100 m Rücken (1:28,61 Min.)
- 2. Platz 200 m Rücken (3:07,77 Min.)

Franka Bräuer
- 1. Platz 200 m Lagen (3:04,39 Min.)
- 2. Platz 400 m Freistil (5:31,51 Min.)

Hans-Jürgen Diel
- 1. Platz 50 m Freistil (0:39,20 Sek.)
- 1. Platz 100 m Lagen (1:53,87 Min.)
- 1. Platz 100 m Rücken (1:57,99 Min.)
- 1. Platz 200 m Rücken (4:31,49 Min.)

Kay Hempel
- 1. Platz 400 m Freistil (4:54,89 Min.)
- 2. Platz 50 m Rücken (0:32,01 Sek.)
- 2. Platz 100 m Freistil (1:02,08 Min.)

Felicitas Hornschuh
- 1. Platz 50 m Rücken (0:34,20 Sek.)
- 1. Platz 100 m Rücken (1:14,56 Min.)
- 1. Platz 200 m Lagen (3:01,47 Min.)

Christian Krämer
- 2. Platz 50 m Freistil (0:37,36 Sek.)
- 2. Platz 50 m Schmetterling (0:46,22 Sek.)
- 2. Platz 200 m Freistil (3:33,65 Min.)
- 4. Platz 100 m Freistil (1:36,38 Min.)

Cristina Vergara
- 1. Platz 50 m Rücken (0:30,60 Sek.)
- 1. Platz 100 m Lagen (1:13,73 Min.)
- 1. Platz 100 m Rücken (1:06,97 Min.)
- 1. Platz 200 m Rücken (2:33,15 Min.)
- 1. Platz 400 m Freistil (5:06,42 Min.)
- 2. Platz 50 m Schmetterling (0:31,18 Sek.)







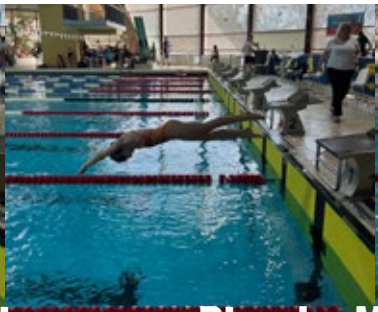














Impressionen vom Piranha Meeting 2026





Piranha Meeting in Hannover

27. Februar bis 1. März 2026

Papou Alpha Lyonel Blank

- 4. Platz 100 m Schmetterling (1:24,58 Min.)

Cathy Milena Heuber

- 1. Platz 200 m Brust (3:00,06 Min.)
- 2. Platz 100 m Schmetterling (1:17,55 Min.)
- 3. Platz 50 m Brust (0:36,74 Sek.)
- 3. Platz 100 m Brust (1:23,91 Min.)

Jennifer Nissen

- 1. Platz 50 m Brust (0:35,92 Sek.)
- 3. Platz 200 m Brust (3:02,50 Min.)
- 4. Platz 100 m Brust (1:23,47 Min.)

Lasse Maximilian Rottmann

- 1. Platz 50 m Schmetterling (0:29,45 Sek.)
- 1. Platz 100 m Schmetterling (1:07,56 Min.)
- 1. Platz 200 m Schmetterling (2:41,53 Min.)
- 3. Platz 100 m Schmetterling Finale (1:08,08 Min.)
- 3. Platz 200 m Rücken (2:49,27 Min.)

Lucia Katavic

- 1. Platz 50 m Rücken (0:42,74 Sek.)
- 2. Platz 100 m Schmetterling (1:56,93 Min.)
- 3. Platz 50 m Freistil (0:37,79 Sek.)
- 3. Platz 50 m Schmetterling (0:43,42 Sek.)
- 4. Platz 100 m Freistil (1:22,98 Min.)
- 4. Platz 200 m Freistil (3:03,47 Min.)





Der Wettkampf in Hannover war ein super Erlebnis und man konnte einige gute Erfahrungen sammeln. Dass ich auch ein Autogramm und ein Foto mit Nina Holt machen konnte, hat auch mich ehrlich gesagt überrascht, auch dadurch, dass das Foto erst am Sonntag entstanden ist, kurz bevor wir gehen wollten. Auch dass man Unterwasser-Fotos machen konnte, war super. Und die Abende nach dem Wettkampf, die wir im Restaurant verbracht haben, waren spitze.

Zum Wettkampf an sich kann ich sagen: Es hat Spaß gemacht, da zu sein und auch die Finals anzuschauen und die Schwimmkollegen anzufeuern.

Papou

Internationale Deutsche Schwimmmeisterschaften der Masters

Erfolgreich bei den Internationalen Deutschen Schwimmmeisterschaften der Masters.

Im modernen Stuttgarter „Sportbad NeckarPark“ wurden vom 6. bis 8. März 2026 die Internationalen Deutschen Meisterschaften der Masters Lange Strecken ausgetragen.
Ich nahm am 06.03.2026 erfolgreich teil.

In der Altersklasse AK75 konnte ich die Bronzemedaille sowohl über 1500 m in der Zeit von 29:43,18 min. als auch über 800 m in der Zeit von 15:21,65 min. holen.

Hans Jürgen Diel





Neptun-Schwimmfest 2026

07. bis 08. März 2026

An diesem Wettkampf nahmen vom FSK folgende Schwimmerinnen und Schwimmer teil:
Ebba Andresen, Felix Beirer, Mia Degenhardt, Ina Gerdes, Marie Horstkotte, Sara Jasmand Pedrosa, Lucia Katavic, Mika Lund, Daria Maria Nainzadeh, Jennifer Nissen, Rune Pieper, Lasse Maximilian Rottmann, Laura Timmermann, Julia Wroblewski und Papou Alpha Lyonel Blank.

Folgende Platzierungen unter den ersten vier Rängen wurden erzielt:

Felix Beirer
- 3. Platz 100 m Brust (1:39,41 Min.)
- 3. Platz 200 m Freistil (3:01,26 Min.)
- 3. Platz 400 m Freistil (6:42,39 Min.)

Papou Alpha Lyonel Blank
- 1. Platz 800 m Freistil (12:45,55 Min.)
- 2. Platz 200 m Schmetterling (3:36,87 Min.)
- 4. Platz 100 m Freistil (1:07,54 Min.)

Mia Degenhardt
- 3. Platz 200 m Rücken (3:06,86 Min.)
- 4. Platz 50 m Freistil (0:32,03 Sek.)
- 4. Platz 50 m Rücken (0:38,58 Sek.)
- 4. Platz 100 m Brust (1:37,38 Min.)
- 4. Platz 100 m Rücken (1:26,99 Min.)

Ina Gerdes
- 3. Platz 100 m Brust (2:00,92 Min.)

Marie Horstkotte
- 1. Platz 800 m Freistil (11:50,48 Min.)
- 2. Platz 400 m Freistil (5:16,99 Min.)
- 3. Platz 100 m Brust (1:33,37 Min.)
- 4. Platz 50 m Brust (0:42,53 Sek.)

Julia Wroblewski
- 2. Platz 50 m Schmetterling (0:32,32 Sek.)
- 2. Platz 200 m Schmetterling (3:02,02 Min.)
- 2. Platz 400 m Freistil (5:15,70 Min.)

Lucia Katavic
- 1. Platz 50 m Freistil (0:38,14 Sek.)
- 1. Platz 50 m Rücken (0:42,08 Sek.)
- 1. Platz 50 m Schmetterling (0:45,37 Sek.)
- 1. Platz 100 m Schmetterling (1:59,08 Min.)
- 1. Platz 200 m Freistil (3:06,47 Min.)
- 1. Platz 400 m Freistil (6:26,61 Min.)
- 4. Platz 50 m Brust (0:53,66 Sek.)

Sara Jasmand Pedrosa
- 4. Platz 100 m Schmetterling (1:44,06 Min.)

Daria Maria Nainzadeh
- 2. Platz 50 m Rücken (0:51,43 Sek.)
- 3. Platz 100 m Brust (1:58,10 Min.)
- 4. Platz 50 m Freistil (0:44,33 Sek.)

Jennifer Nissen
- 1. Platz 50 m Schmetterling (0:33,81 Sek.)
- 1. Platz 100 m Brust (1:24,41 Min.)
- 1. Platz 100 m Schmetterling (1:23,23 Min.)
- 1. Platz 200 m Schmetterling (3:02,70 Min.)
- 2. Platz 50 m Brust (0:39,00 Sek.)
- 3. Platz 50 m Freistil (0:31,85 Sek.)
- 3. Platz 200 m Brust (3:08,78 Min.)

Rune Pieper
- 1. Platz 400 m Freistil (6:32,04 Min.)
- 2. Platz 200 m Freistil (3:05,08 Min.)
- 3. Platz 50 m Rücken (0:43,32 Sek.)
- 4. Platz 100 m Brust (2:02,09 Min.)

Lasse Maximilian Rottmann
- 1. Platz 50 m Freistil (0:28,66 Sek.)
- 1. Platz 50 m Schmetterling (0:29,14 Sek.)
- 1. Platz 100 m Freistil (1:01,96 Min.)
- 1. Platz 100 m Schmetterling (1:08,20 Min.)
- 1. Platz 200 m Schmetterling (2:40,75 Min.)
- 3. Platz 50 m Brust (0:40,30 Sek.)

Laura Timmermann
- 2. Platz 50 m Schmetterling (0:34,42 Sek.)
- 2. Platz 100 m Schmetterling (1:26,62 Min.)
- 2. Platz 200 m Schmetterling (3:12,12 Min.)
- 4. Platz 100 m Freistil (1:10,73 Min.)
- 4. Platz 200 m Freistil (2:37,59 Min.)

Mika Lund
- 1. Platz 200 m Schmetterling (2:55,65 Min.)
- 2. Platz 50 m Schmetterling (0:30,42 Sek.)



Norddeutsche Mastersmeisterschaften in Hannover

Am 14. und 15. März nahm ich gemeinsam mit weiteren Aktiven des Flensburger Schwimmklubs an den Norddeutschen Mastersmeisterschaften im Stadionbad Hannover teil. Mit über 2200 Meldungen aus zahlreichen norddeutschen Vereinen war die Veranstaltung hervorragend besetzt und bot an beiden Wettkampftagen hochklassigen Masters-Schwimmsport.

Für den FSK gingen neben mir auch Franka und Diana an den Start. Während Diana für einen Einzelstart anreiste, verbrachten Franka und ich das gesamte Wochenende gemeinsam in Hannover und konnten die besondere Atmosphäre dieser Meisterschaften genießen.

Sportlich verlief das Wochenende für mich persönlich äußerst erfolgreich: Ich konnte insgesamt drei Medaillen für den FSK gewinnen und mir dabei sogar den Titel der Norddeutschen Mastersmeisterin über 400 m Lagen sichern. Darüber hinaus gelangen mir auch in den weiteren Starts starke Platzierungen gegen teils hochkarätige Konkurrenz. Besonders gefreut habe ich mich darüber, dass der FSK trotz einer vergleichsweise kleinen Mannschaft mehrfach auf dem Siegerpodest vertreten war. Gerade bei solchen großen Veranstaltungen freut man sich umso mehr über jede einzelne Medaille.

Neben den sportlichen Ergebnissen standen für mich aber auch die vielen Begegnungen und Gespräche im Vordergrund. Die Mastersmeisterschaften haben ihre ganz eigene Atmosphäre: Man trifft bekannte Gesichter aus vielen Jahren Schwimmsport wieder, fiebert miteinander mit und erlebt Wettkämpfe, bei denen Ehrgeiz und Freude am Sport gleichermaßen dazugehören. Insgesamt blicke ich sehr gerne auf dieses Wochenende in Hannover zurück – mit vielen schönen Eindrücken, spannenden Rennen und drei Medaillen im Gepäck.

Ulrike



SHSV-Meisterschaften und SHSV-Jahrgangsmeisterschaften inkl. SMK 2026

21. bis 22. März 2026, Lübeck

An diesem Wettkampf nahmen vom FSK folgende Schwimmerinnen und Schwimmer teil:
Papou Alpha Lyonel Blank, Mia Degenhardt, Marie Horstkotte, Sara Jasmand Pedrosa, Lucia Katavic, Mika Lund, Marlene Maier, Jennifer Nissen, Lasse Maximilian Rottmann, Vincent Strauchfuß, Laura Timmermann, Julia Wroblewski und Cathy Milena Heuber.

Folgende Platzierungen unter den ersten vier Rängen wurden erzielt:

Mika Lund
- 2. Platz 200 m Schmetterling (3:01,99 Min.)
- 4. Platz 50 m Schmetterling (0:30,06 Sek.)

Lasse Maximilian Rottmann
- 1. Platz 50 m Schmetterling (0:29,39 Sek.)
- 1. Platz 100 m Schmetterling (1:06,60 Min.)
- 1. Platz 200 m Schmetterling (2:37,78 Min.)
- 2. Platz 100 m Schmetterling Fin. (1:06,52 Min.)
- 3. Platz 50 m Freistil (0:28,38 Sek.)
- 3. Platz 100 m Freistil (1:02,54 Min.)
- 4. Platz 50 m Schmetterling Finale (0:29,35 Sek.)
- 4. Platz 100 m Freistil Finale (1:03,08 Min.)

Laura Timmermann
- 3. Platz 50 m Freistil (0:30,89 Sek.)
- 3. Platz 100 m Schmetterling (1:19,05 Min.)

Jennifer Nissen
- 2. Platz 50 m Schmetterling (0:32,72 Sek.)
- 2. Platz 50 m Schmetterling Finale (0:32,07 Sek.)
- 2. Platz 100 m Brust Finale (1:22,25 Min.)
- 2. Platz 100 m Freistil (1:06,30 Min.)
- 3. Platz 50 m Brust (0:37,57 Sek.)
- 3. Platz 50 m Brust Finale (0:37,41 Sek.)
- 3. Platz 200 m Brust (3:01,82 Min.)
- 3. Platz 200 m Freistil (2:27,33 Min.)
- 4. Platz 100 m Brust (1:24,25 Min.)
- 4. Platz 100 m Freistil Finale (1:05,82 Min.)

Lucia Katavic
- 2. Platz 200 m Freistil (2:58,96 Min.)
- 3. Platz 50 m Kraulbeine (0:52,24 Sek.)
- 3. Platz 100 m Freistil (1:23,58 Min.)
- 3. Platz 200 m Lagen (3:28,65 Min.)





16. Hamburger und Schleswig-Holst. Mastersmeisterschaften 2026

Erst kam Uli, dann Kersten, danach ich und zum Schluss Olaf. Die Anmeldeliste fing sehr träge an, aber so war unser Team für die SHSV-Meisterschaft am 19.04.2026 im Hamburger Dulsbergbad dann komplett. Gemeinsam sind wir als kleine Mannschaft angetreten, mit dem Ziel, Landesmeister zu werden. Da nicht so viele Schwimmerinnen und Schwimmer aus Schleswig-Holstein teilnahmen, fanden parallel auch die Hamburger Stadtmeisterschaften statt. So war die Halle gut gefüllt, und es war richtig viel los.

Kersten war sichtlich aufgeregt, denn es war ihr erster Wettkampf seit gefühlt 100 Jahren. Sie beobachtete jeden Start ganz genau und wollte nichts verpassen. Das war ganz niedlich. Uli, Olaf und ich sind dagegen ganz entspannt wie alte Hasen ins Wasser gesprungen. Auch wenn wir nicht immer als Erste am Ziel waren, hatten wir jede Menge Spaß und haben unser Bestes gegeben.

Am Ende hatte Uli einen Landestitel über 200 m Lagen und ich einen über 100 m Rücken (kann nur Rücken), zudem wurde ich als Masterschwimmerin des Landes Schleswig-Holstein geehrt. Trotz kleiner Mannschaft hat es sehr viel Spaß gemacht.

Felicitas

An diesem Wettkampf nahmen vom FSK folgende Schwimmerinnen und Schwimmer teil:
Olaf Bieber, Felicitas Hornschuh, Christian Krämer, Kersten Lack, Alex Pedrosa und Ulrike Thielemann.

Folgende Platzierungen unter den ersten vier Rängen wurden erzielt:

Felicitas Hornschuh
- 1. Platz 50 m Rücken (0:34,65 Sek.)
- 1. Platz 100 m Lagen (1:19,04 Min.)
- 1. Platz 100 m Rücken (1:14,44 Min.)

Ulrike Thielemann
- 1. Platz 100 m Lagen (1:25,13 Min.)
- 1. Platz 200 m Brust (3:24,39 Min.)
- 1. Platz 200 m Lagen (3:00,07 Min.)
- 2. Platz 100 m Brust (1:34,49 Min.)

Alex Pedrosa
- 1. Platz 50 m Freistil (0:27,94 Sek.)
- 1. Platz 50 m Schmetterling (0:34,44 Sek.)
- 2. Platz 50 m Brust (0:40,36 Sek.)

Olaf Bieber
- 2. Platz 50 m Freistil (0:32,96 Sek.)
- 2. Platz 100 m Freistil (1:13,39 Min.)

Kersten Lack
- 1. Platz 50 m Freistil (0:38,93 Sek.)
- 2. Platz 100 m Lagen (1:47,36 Min.)

Norddeutsche Meisterschaften

8. - 10. Mai in Braunschweig 2026

An diesem Wettkampf nahmen vom FSK folgende Schwimmerinnen und Schwimmer teil:
Jennifer Nissen, Laura Timmermann und **Lasse Maximilian Rottmann**.

Folgende Ergebnisse wurden erzielt:

Jennifer Nissen
- 8. Platz 100 m Brust (1:22,76 Min.)
- 11. Platz 50 m Brust (0:38,10 Sek.)
- 14. Platz 50 m Schmetterling (0:32,54 Sek.)
- 14. Platz 200 m Brust (3:03,20 Min.)
- 18. Platz 50 m Freistil (0:30,21 Sek.)
- 20. Platz 100 m Freistil (1:07,16 Min.)

Laura Timmermann
- 19. Platz 50 m Schmetterling (0:33,79 Sek.)
- 38. Platz 50 m Freistil (0:31,34 Sek.)



Lasse Maximilian Rottmann
- 7. Platz 50 m Schmetterling (0:29,24 Sek.)

NOP-Vorkampf 2026

30. Mai 2026

An diesem Wettkampf nahmen vom FSK folgende Schwimmerinnen und Schwimmer teil:
Jannis Degenhardt, Merle Duhme und **Jonah Renz**.

Folgende Ergebnisse wurden erzielt:

Jannis Degenhardt
- 1. Platz 25 m Delphinbeine (0:28,96 Sek.)
- 1. Platz 50 m Brust (0:55,68 Sek.)
- 1. Platz 50 m Freistil (0:49,05 Sek.)
- 1. Platz 50 m Rücken (0:51,72 Sek.)

Merle Duhme
- 5. Platz 100 m Freistil (1:45,47 Min.)
- 6. Platz 100 m Rücken (1:56,22 Min.)
- 7. Platz 100 m Lagen (1:59,28 Min.)
- 12. Platz 100 m Brust (2:16,77 Min.)
- 13. Platz 25 m Delphinbeine (0:36,35 Sek.)



Jonah Renz
- 10. Platz 100 m Rücken (2:13,64 Min.)
- 12. Platz 25 m Delphinbeine (1:08,54 Min.)
- 12. Platz 100 m Freistil (2:03,76 Min.)
-über 100 m Brust disqualifiziert

Wasserball

Unser Freundschaftsspiel mit Ahrensburg

Am 07. Februar stand für unser noch junges Wasserballteam ein besonderes Ereignis an: unser zweites Freundschaftsspiel – dieses Mal gegen eine erfahrene Mannschaft aus Ahrensburg. Gegen 11:45 Uhr trafen wir uns am Campusbad in Flensburg. Mit insgesamt neun Spieler:innen, unserem Trainer Hendrik und einem engagierten Team an Unterstützer:innen machten wir uns in drei Autos auf den Weg. Die Vorfreude war groß – schließlich ist jedes Spiel für uns eine wertvolle Gelegenheit, weiter zusammenzuwachsen und Erfahrungen zu sammeln.

Rund zwei Stunden später, gegen 14 Uhr, erreichten wir das Bäderland in Ahrensburg. Nach dem Umziehen nutzten wir die Zeit, um uns mit der ungewohnten Spielumgebung vertraut zu machen. Kurz darauf traf auch die gegnerische Mannschaft ein. Schon bei der Begrüßung per Handschlag wurde deutlich: Das wird nett!

Nach einem kurzen Einschwimmen und Einwerfen sowie einer letzten Besprechung der Aufstellung ging es auch schon los. Ein Wasserballspiel besteht aus vier Vierteln à acht Minuten, und diese hatten es in sich. Da wir selbst nicht genügend Spieler:innen stellen konnten, wurde unser Team kurzerhand durch einige Teammitglieder der Ahrensburger ergänzt – ein schönes Zeichen für den freundschaftlichen Charakter der Begegnung. Im Spiel fielen einige Tore. Besonders hervorzuheben sind aber auch die Treffer von Lucas und Simon, die auch für unsere Mannschaft erfolgreich einnetzen konnten. Insgesamt war die Ahrensburger Mannschaft am Ende jedoch überlegen. Doch anstatt diesen Vorteil konsequent auszunutzen, unterstützten sie uns aktiv im Spiel, gaben Tipps und halfen uns, Situationen besser zu verstehen – ein echtes Freundschaftsspiel also. So konnten wir nicht nur Spielpraxis sammeln, sondern auch viele wertvolle Eindrücke und neue Erkenntnisse mitnehmen. Für diese Erfahrung sind wir der Mannschaft aus Ahrensburg sehr dankbar. Nach dem Spiel ließen wir den Tag gemeinsam mit dem ein oder anderen Kaltgetränk ausklingen.

Müde, aber glücklich machten wir uns schließlich auf den Rückweg nach Flensburg – mit viel Motivation und Vorfreude auf das nächste Wiedersehen im Wasser.

Annika



Neues vom Kampfrichterobmann

Viel Neues habe ich eigentlich nicht zu berichten.

Aber wir konnten für die Kari-Ausbildung im Februar sieben neue Auszubildende gewinnen. Davon sind mittlerweile sechs fertige Kampfrichter mit allen praktischen Einsätzen.

An dieser Stelle bedanke ich mich herzlich bei den neuen fertigen Karis des FSK und wünsche Euch tolle Einsätze für die kommenden Wettkämpfe Eurer Kids. Ihr werdet sehen, es ist eine schöne Gelegenheit, die Fortschritte der Kinder zu verfolgen und mitzufiebern und zu jubeln.

Ich weiß aus meiner eigenen Erfahrung als Papa und Kari, wie wichtig diese Begleitung durch Euch für die die kleinen Schwimmerinnen und Schwimmer ist, bekommen sie doch gleich im oder nach dem Wettkampf ein Feedback, egal ob Lob und Konfetti oder aufbauende Worte und Trost, wenn es nicht wie gewünscht lief.

Besonders hervorheben möchte ich aber an dieser Stelle einmal, dass wir drei junge Leistungsschwimmer für die Ausbildung gewinnen konnten, die ihren ersten Einsatz als fertige Karis direkt zu den Landesmeisterschaften Lange Strecken der Masters in Bad Bramstedt am 21.06.2026 beisteuerten und damit für drei unserer Masters einen tollen Wettkampf möglich machten. Danke, denn bei Wettkämpfen der Masters haben wir meistens das größte Problem, Karis zu stellen. Aber so soll es ja aus meiner Sicht auch sein, alle für unsere Wettkämpfer, egal ob groß oder klein: jeder für jeden. Das ist meine Passion!
Ich möchte Euch auch hier gern an dieser Stelle wieder jede Hilfe anbieten, die Ihr als Karis benötigt, schreibt mir oder sprecht mich einfach jederzeit an.

Für die jetzt abgelaufene Saison möchte ich mich aber natürlich bei ALLEN Karis bedanken, die teilweise in vielfacher Anzahl für die Wettkämpfe zur Verfügung standen, aber auch die, welche nicht so oft die Möglichkeit hatten, möchte ich ermutigen, wenn möglich, in der nächsten Saison mehr Einsätze für die Kids (oder gerne auch für die Masters) zu bestreiten, so können wir nicht nur für ALLE Wettkämpfe ermöglichen, sondern vielleicht auch für ein besseres Mit- und Füreinander werben und die eine oder andere Strafe für den Verein abwenden.

Als Letztes möchte ich an dieser Stelle schon einmal an die nächste Kari-Fortbildung im November 2026 erinnern. Schaut doch schon einmal in Eure Kari-Hefte, wie lange Eure Lizenz gültig ist und meldet Euch dann gerne bei mir an, wenn diese Lizenz im nächsten Jahr bei Euch abläuft.

Und natürlich darf eine Erinnerung hier nicht fehlen... TROMMELWIRBEL... :-) für unseren Fördepokal, der in diesem Jahr am Wochenende 19./20.09.2026 stattfindet... Bitte unbedingt schon im Terminkalender blocken"., denn wir brauchen hier jede helfende Hand, jeden unserer Karis und werden dann auch wieder für so viele tolle Schwimmerinnen und Schwimmer einen super Wettkampf zaubern!!!

Und das soll es jetzt auch von mir gewesen sein... Ich sage DANKE und freue mich auf die nächste Saison!

Euer Kampfrichterobmann
Stefan Berk

Neues aus dem Klubheim

Moin,
nachdem der letzte Bericht terminlich mit der Planung der Silvesterparty endete, beginnt dieser folglich damit. Wir hatten in geselliger Runde einen guten Start ins neue Jahr. Dank Wohnwagen vor dem Klubheim konnten sich die Jüngeren hier und da absetzen und der Rest feierte den Jahreswechsel inklusive inklusive eines leckeren Buffets (Dank an alle), einer tollen Sektfontäne und natürlich mit Berlinern im neuen Jahr.

Merke: Im Klubheim gibt es das nasse Element nur zu trinken.

Der Versuch dieses Elements, vom Klubheim Besitz zu ergreifen, konnte erfolgreich zurückgedrängt werden. Der Dachdecker hat im April und Mai ganze Arbeit geleistet.



Ansonsten gab es dieses Jahr Vorstandssitzungen und Treffen des Kreisschwimm-verbandes. Unsere Frühjahrsputzaktion fand in kleiner Runde statt und bei Erscheinen dieses Hefts hat auch die Jugend wieder getagt.

Darüber hinaus gab es die eine oder andere Aktion zur Fußball-WM, die Ideen gehen uns nicht aus.
Und wie üblich der Hinweis:



Wer die Räumlichkeiten des Klubheims für Vereinszwecke, für private Feiern oder für Sonstiges nutzen möchte, kann sich jederzeit mit mir oder jedem anderen Vorstandsmitglied in Verbindung setzen, unter klubheim@flensburger-schwimmklub.de, über die WhatsApp-Gruppen oder telefonisch.

Das Team des Klubheims sendet sportliche Grüße.

Eure Klubheimwartin
Caren



Neues vom Wasserballteam

Vom Neuanfang zur starken Gemeinschaft

Seit nunmehr fast zwei Jahren bin ich Mitglied in der Wasserball-Sparte des FSK. Als wir im Jahr 2024 nach Flensburg gezogen sind, war für uns noch vieles neu – und vor allem kannten wir kaum jemanden in der Stadt. Der entscheidende Impuls kam beim „Markt der Möglichkeiten“: Dort entdeckte meine Freundin den Stand der Wasserballer und fühlte sich sofort angesprochen. Besonders das freundliche, offene und lockere Auftreten der Teammitglieder machte neugierig. Hinzu kam der Reiz, eine eher seltene Sportart auszuprobieren – gerade auch, weil sich das Team in Flensburg noch im Aufbau befand und Spielerinnen und Spieler mit ganz unterschiedlichen Erfahrungsstufen willkommen waren.

Kurzerhand meldete sie sich an und überzeugte mich, sie zum ersten Probetraining zu begleiten. Was uns dort erwartete, hat uns direkt begeistert: eine ausgesprochen offene und herzliche Aufnahme durch die Mannschaft. Die erfahreneren Spielerinnen und Spieler freuten sich sichtbar über den Zuwachs und nahmen sich viel Zeit, uns Schritt für Schritt an den Sport heranzuführen. Ein besonderer Anteil daran gebührt unserem Trainer Hendrik Martens, der selbst auf Bundesliganiveau gespielt hat. Mit viel Engagement und Geduld verfolgt er das Ziel, in Schleswig-Holstein eine neue Wasserballmannschaft aufzubauen – und bringt uns diesem Ziel Woche für Woche ein Stück näher. Seit unseren Anfängen hat sich einiges entwickelt: Die Mannschaft ist stetig gewachsen und freut sich über zahlreiche neue Mitglieder aus verschiedenen Altersgruppen. Gleichzeitig ist das Team enger zusammengerückt – nicht zuletzt durch gemeinsame Aktivitäten außerhalb des Trainings und regelmäßige Treffen im privaten Rahmen.

Auch das Training hat sich weiterentwickelt. Während anfangs vor allem Grundlagen in den verschiedenen Schwimmtechniken im Fokus standen, beginnt die Einheit heute oft mit intensiven Zeitsprints, gefolgt von Technikübungen und einem abschließenden freien Spiel. Trotz dieser gesteigerten Intensität wird großer Wert darauf gelegt, dass sich auch neue Mitglieder jederzeit willkommen und gut integriert fühlen. Unser Fazit: Die Wasserball-Sparte des FSK hat uns nicht nur eine spannende und anspruchsvolle Sportart nähergebracht – mit inzwischen bis zu drei Trainingseinheiten pro Woche –, sondern uns auch einen neuen Freundeskreis eröffnet und das Ankommen in Flensburg erheblich erleichtert.

Lukas

@FLENSBURGWASSERBALL

Neues von den Masters

Das Interesse an unseren Mastersgruppen war auch in den vergangenen Monaten groß und wir konnten in den unterschiedlichen Gruppen viele neue Gesichter begrüßen.

Neben dem Trainingsbetrieb nahmen einige unserer Schwimmer und Schwimmerinnen an verschiedenen Wettkämpfen teil. Dazu gehörten die Internationalen Deutschen Meisterschaften der Masters „Lange Strecken“ in Stuttgart, wo Hans-Jürgen Diel für den FSK an den Start ging. Außerdem vertraten drei unserer Masters den FSK bei den Norddeutschen Mastersmeisterschaften in Hannover. Auch bei den Hamburger- und Schleswig-Holsteinischen Mastersmeisterschaften in Hamburg gingen 5 unserer Schwimmer und Schwimmerinnen für den FSK an den Start.
Mehr zu den einzelnen Wettkämpfen könnt ihr in den jeweiligen Berichten in dieser FSK-Aktuell nachlesen.
Großes Highlight waren unsere 44. Förde Masters im Februar, wo einige unserer Masters an den Start gingen.

Neben der Teilnahme unserer Masters wurden einige Rekorde gebrochen. Weiteres dazu könnt ihr auch im Bericht in dieser FSK-Aktuell lesen. Als Abschluss des Wettkampfs ging es gemeinsam essen und für einige von uns folgte mit den Schwimmerinnen und Schwimmern des SV Rotation Halle ein langer, toller Abend. Die Vorfreude auf die nächsten Förde Masters ist groß! Neben den Förde Masters waren unsere englischen Freunde von den Leyland Barracudas ein Wochenende zu Besuch und verbrachten eine tolle Zeit mit unseren Masters. Auch dazu könnt ihr den Bericht hier im Heft lesen.

Falls es Fragen gibt oder sonstige Anliegen, sprecht mich gerne in der Halle an oder schreibt mir eine E-Mail an: masters@flensburger-schwimmklub.de

Eure Masterswartin
Charlotte



Bestandene Schwimmabzeichen

im Zeitraum Dezember 2025 - Mai 2026

Bronze	Smila Kilian Aaron Elif Frode	
Silber	Elsa Aissa Cajo Leon	
Gold	Leon Aissa Sunna	
Hai	Charlotte	

Herzlichen Glückwunsch und schön, dass ihr dabei seid!

Aktuelle Trainingszeiten im FSK

Ab August 2026

Masters:

Masters 1/LG - Trainer Michael
Montag: 19:00-21:00 Uhr
Mittwoch: 20:00-21:30 Uhr
Donnerstag: 19:00-21:00 Uhr

Masters 2 – Trainer Delia/Christian
Montag: 20:00-21:00 Uhr
Mittwoch: 19:00-20:00 Uhr

Masters 3 – Trainer Delia/Katharina
Montag: 20:00-21:00 Uhr
Mittwoch: 20:00-21:00 Uhr

Masters Technik – Trainerin Katharina
Montag: 19:00-20:00 Uhr

Masters Gesundheit:
Montag, Mittwoch: 20:00-21:00 Uhr

Freies Training mit Aufsicht von Delia:
Freitag: 20:00-21:00 Uhr

Probeschwimmen nach Rücksprache über:
masters@flensburger-schwimmklub.de

Jugend:

FSK1 – Trainer Michael/Alex
Montag: 19:00-21:00 Uhr
Dienstag: 17:00-19:00 Uhr
Mittwoch: 18:00-20:00 Uhr
Donnerstag: 19:00-21:00 Uhr
Freitag: 16:00-18:00 Uhr

FSK2 – Trainer Christian
Montag: 18:00-19:00Uhr (Landtraining, L),
19:00-20:00 Uhr (Wasser, W)
Mittwoch: 18:30-20:00 Uhr (W),
20:00-20:30 Uhr (L)
Donnerstag: 15:15-16:00Uhr (L),
16:00-18:00 Uhr (W)

FSK 3 – Trainer Alex
Montag: 17:00-19:00 Uhr
Dienstag: 17:00-19:00
Mittwoch: 16:00-18:0 Uhr
Donnerstag: 16:00-17:30
Freitag: 16:00 - 18:00Uhr

Fitness-Jugend – Trainerin Delia:
Montag, Mittwoch: 18:00-19:00

Anmeldung zum Probetraining unter:
schwimmschule@flensburger-schwimmklub.de

Schwimmschule:

S1 – Trainerin Dana und Team
Montag, Dienstag, Mittwoch 17:00-18:00 Uhr

S2 – Trainerin Felicia und Team
Montag, Mittwoch: 17:00 – 18:00 Uhr

S3 – Trainerin Claudia und Team
Montag: 17:00-18:00 Uhr
Mittwoch: 16:00-17:00 Uhr
Freitag 15:15-16:00 Uhr (L)
16:00-17:00 Uhr (W)

Quereinsteiger – Trainer Hendrik
Donnerstag: 14:45-16:00 Uhr

Anmeldung:
schwimmschule@flensburger-schwimmklub.de

Wasserball:

Trainer Hendrik und Amelie
Montag: 15:15-17:00
Dienstag: 18:15-20:00 Uhr
Donnerstag: 17:45-19:00

Probetraining: **waterpoloflensburg@gmx.de**

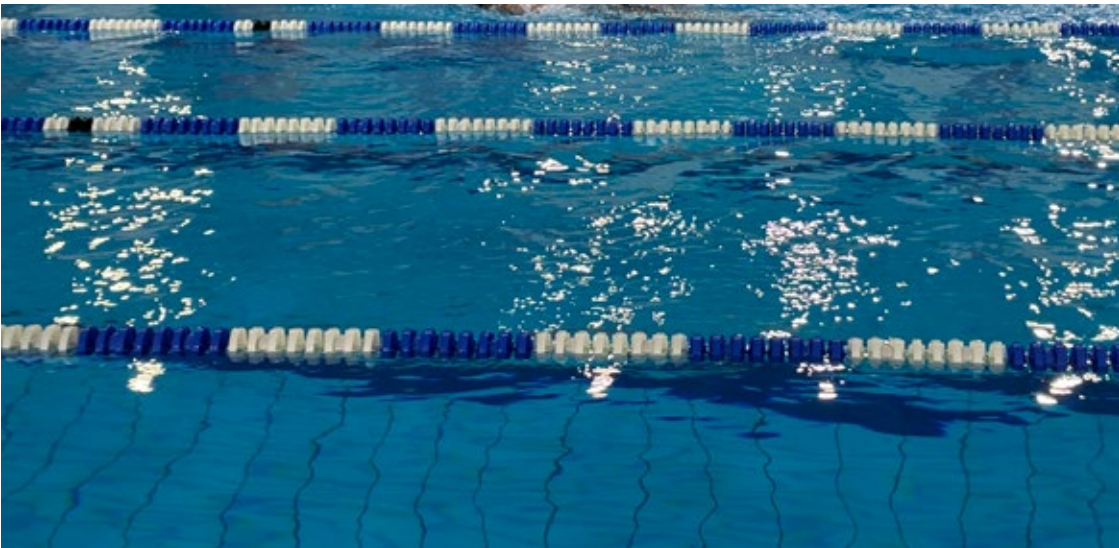
Trainerinnen und Trainer gesucht!

Du bist bereits Trainerin , Trainer oder hast Lust, Dich ausbilden zu lassen?

Melde Dich bei unserer Schwimmwartin unter:

schwimmwart@flensburger-schwimmklub.de

oder sprich uns einfach im Campusbad an.
Wir freuen uns auf Dich!



Geplante Wettkämpfe

2. Halbjahr 2026

Datum	Wettkampf	Ort	Anmerkung
04.10.26	DMSJ	Niebüll	Mannschaft wird von Trainern zusammengefügt
10.-25.10.26	Herbstferientraining	Flensburg	-
07.-08.11.26	SHSV-Kurzbahn	-	Qualifikation
06.-08.11.26	Syd Cup	Haderslev	Es werden Trainer benötigt
14.11.26	Heider Herbstschwimmen	Heide	Alle
15.11.26	Bezirksmeisterschaften	Flensburg	Trainer wählen aus
20.-22.11.26	Ländervergleich & Nachwuchs	-	SHSV-Auswahl
28.11.26	Herbstnachwuchs-Meeting	Kiel	Alle
04.-06.12.26	Weihnachtsgala	Braunschweig	-



Vorstandsmitglieder

Geschäftsführender Vorstand



1. Vorsitzender

Danny Nainzadeh
1.vorsitz@flensburger-schwimmklub.de



2. Vorsitzender

Thomas Kjärsgaard
2.vorsitz@flensburger-schwimmklub.de



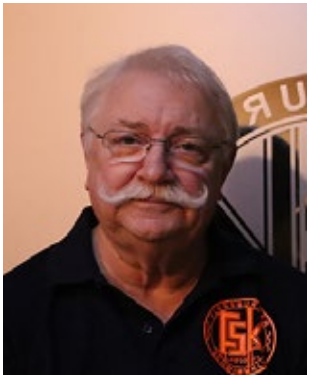
Kassenwart

Michael Seitner
geschaeftsstelle@flensburger-schwimmklub.de



Kassenwart

Andreas Rossen
geschaeftsstelle@flensburger-schwimmklub.de



Schriftwart

Joachim Orth
protokoll@flensburger-schwimmklub.de

Schwimmwart/in

Vakant

Verwaltung: Melanie Kjärsgaard
schwimmwart@flensburger-schwimmklub.de

Erweiterter Vorstand:



Masterswartin

Charlotte Prum
masters@flensburger-schwimmklub.de



Klubheimwartin

Caren Grünwald
klubheim@flensburger-schwimmklub.de



Kampfrichterobmann

Stefan Berk
kampfgericht@flensburger-schwimmklub.de



Pressewartin

Nadine Malich-Bohlig
presse@flensburger-schwimmklub.de



Jugendwartin

Lena Levsen
jugend@flensburger-schwimmklub.de



Jugendwart

Christian Krämer
jugend@flensburger-schwimmklub.de

Kontakte

Geschäftsstelle
Anne Thoms
geschaeftsstelle@flensburger-schwimmklub.de

Anfängerschwimmen
Kiyana Ghelichipour
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

Danny Nainzadeh (1. Vereinsvorsitzender)
info@flensburger-schwimmklub.de
www.flensburger-schwimmklub.de

Satz, Layout und Vertrieb

Louis Borrmann
Jonathan Ripken
Erik-Sebastian Kanzler

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
Nicole & Cathy Heuber
Hans-Jürgen Roy
Elaine Fitchie
Petra Hoffmann

büroeding
natürlich engagiert



...eine Ausnahme in der

Welt der PR-Agenturen

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

