

LEICHTATHLETIK IN FLENSBURG

Ausgabe 07 | März 2024

Wissens-
wertes rund
um die 24
Disziplinen



WIE EINE FAMILIE
GEMEINSAM
ANS ZIEL





Mit viel Freude am Beruf sind wir seit 25 Jahren in Flensburg's Nordstadt Ihr Friseur und Zweithaarspezialist für die ganze Familie. Ob kreative Farbvariationen, modische Haarschnitte oder klassische Frisuren; wir verstehen

unser Handwerk und sind stets bereit für neue Herausforderungen. Selbst bei Verlust der eigenen Haare stehen wir Ihnen zur Seite und versorgen Sie mit Haareratz; auch die Abrechnung bei den Krankenkassen übernehmen wir als lizenzierte Partner. Selbstverständlich schulen wir uns Deutschlandweit stets weiter um uns neues Wissen und Techniken anzueignen. Da wir uns besonders um Sie kümmern möchten arbeiten wir mit Terminvergabe welchen Sie telefonisch mit uns vereinbaren dürfen. Wenn Sie sich einmal bei uns umsehen möchten schauen Sie doch einmal auf unsere Homepage und gewinnen einen ersten Eindruck. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

SALON

4 HAARESzeiten

— Friseur & Zweithaarspezialist —

Apenrader Str. 47 · 24939 Flensburg · Tel.: 0461 - 44 88 0
www.4haareszeiten-flensburg.de



Einleitung

- 04 Leichtathletik ist Mehr
- 05 Warum Leichtathletik?
- 06 Sanierung des Stadions

Disziplinen

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

Vereine

- 14 LG Flensburg
- 16 Flensburger Lauftreff
- 19 LK Weiche
- 20 LK Weiche: Trainingsgruppen
- 21 LK Weiche: Jugendteam
- 24 SV Adelby
- 25 TriAs Flensburg
- 27 Freie Waldorfschule Flensburg e.V.

Aktiv in der Leichtathletik

- 30 Parcours
- 32 Kooperationen in Flensburg
- 33 Landesstützpunkt Flensburg
- 35 Jedermann-Gruppe
- 37 Hallentraining

Veranstaltungen

- 28 SHLV-Schüler-Cup
- 31 Stadtwerke-Flensburg-Lauf
- 36 Flensburger Sportabzeichen
- 38 7. Flensburger Firmenzehnkampf

Herausgeber
LK Weiche
Wiesenbogen 5
24999 Wees

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

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

TNS SPORTS

**Layout, Satz
& Produktion**
TNS Sports Medien
Michael Schulze

www.tnssports.de
www.tnsmedia.net

Alle Beiträge, Fotos und Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt.

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

Für unverlangt eingesandte Werke aller Art wird keine Haftung übernommen.

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

LEICHTATHLETIK IST MEHR

Dieses Heft soll dir vereinsübergreifend einen Einblick in die besonderen Angebote der Sportart Leichtathletik geben. Dieses Jahr wird das Stadion nach der Sanierung in neuem Glanz erscheinen und der Trainingsbetrieb kann vollständig wieder aufgenommen werden. Es gibt ein breites Angebot von Breiten- bis Leistungssport für alle Altersklassen ab 6 Jahren. Es gibt Kooperationen mit den Schulen und wir freuen uns auf eine bewegende Saison 2024.



WARUM LEICHTATHLETIK?

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

Ist das Angebot kindgerecht?

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

Wird das Angebot durch qualifizierte Trainer durchgeführt?

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

Gibt es ein Anschlussangebot?

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

Gibt es weitere Freizeitangebote?

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

Was ist das Besondere an der Sportart Leichtathletik?

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

Die Kinder und Jugendlichen lernen

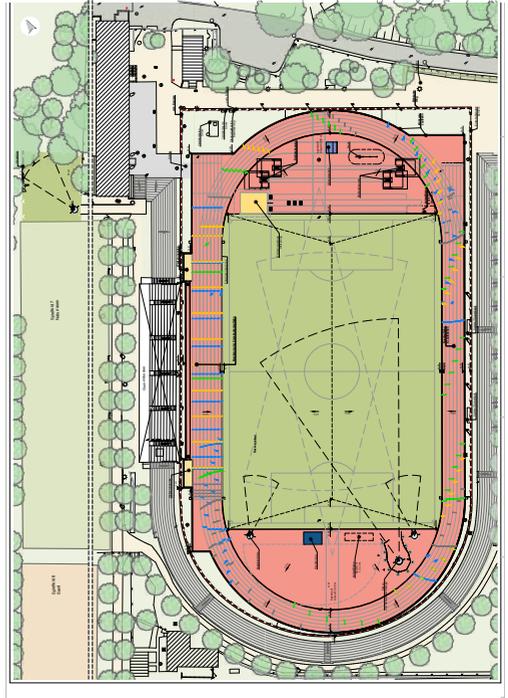
- ... viele grundlegende Bewegungen,
- ... Freude an der Bewegung und dem Besser werden zu haben,
- ... gemeinsam und alleine auf eigene Ziele hin zu trainieren,
- ... Fairness und sportlichen Umgang,
- ... Verantwortung für die eigene Leistung zu übernehmen,
- ... sich selbst zu organisieren,
- ...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



LEICHTATHLETIKANLAGE IM STADION COUNTDOWN FÜR DIE FERTIGSTELLUNG

Die 40 Jahre alte Anlage im Flensburger Stadion wird in diesem Jahr komplett neu gebaut. Anlass ist der defekte Untergrund, der Teile der Anlage absacken lässt. Gleichzeitig entspricht die Anlage auch nicht mehr den Anforderungen an eine Wettkampfanlage. So wird zum Beispiel die Zielgerade auf acht Bahnen ausgebaut, da ein Finale aus 8 Läufern besteht. Die Flächen in den Kurven werden mit Tartan ausgefüllt, so dass Platz für zwei Stabhochsprung- und zwei Hochsprunganlagen ist. Die Gegengerade wird ausgebaut, so dass je nach Wind die Sprints ausgerichtet werden können. Es werden neue Verkabelungen eingebaut, der Diskuskäfig ausgerichtet und für den Fußball ein hochwertiger Rasenplatz angelegt. Somit sind alle Voraussetzungen geschaffen, damit auf dieser Anlage auch größere Meisterschaften wie Norddeutsche Meisterschaften oder auch kleinere deutsche Meisterschaften ausgetragen werden können.

Die Anlage wird voraussichtlich im Mai fertig gestellt, es fehlt nur noch der Tartanbelag. Für den Sommer sind neben dem Staffeltag der Schulen auch Landesmeisterschaften terminiert. Ab Mitte des Jahres geht es zudem an die Sanierung der Tribüne.



Die Bauarbeiten im Flensburger Stadion.



AZF-GRUPPE.DE



Audi Zentrum Flensburg | Autozentrum Nord GmbH
Liebigstr. 3 - 10 | 24941 Flensburg | 04 61 - 90 20 50 | azf-gruppe.de

BÜROEDING
natürlich clever



...eine Ausnahme in der

Welt der PR-Agenturen

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



AUF DIE PLÄTZE **FERTIG** LOS

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

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

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

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

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

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

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



LAUFEN ABER VIELFÄLTIG

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

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

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

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





DER GROSSE SPRUNG



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

Das Training der Leichtathleten, ins-

Es gibt viele Tricks, wie die Technik

gesamten

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

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

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



DREHEN, SCHLEUDERN, WERFEN, STOSSEN



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

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

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

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

DIE KÖNIGE DER LEICHTATHLETIK

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

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



DAS **SALZ** IN DER SUPPE



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

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

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





EIN ERFOLGSMODELL DER REGION FLENSBURG

Was bedeutet denn LG?

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

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

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

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





Weil's um mehr als Geld geht.



Gemeinsam für eine lebendige Region.

Als regionaler Finanzpartner engagieren wir uns aktiv in der Förderung von Kultur, Sport und Nachhaltigkeit zwischen Nord- und Ostsee.

Wir freuen uns, so die Lebensqualität, Vielfalt und das Miteinander in unserer Heimat zu fördern.

Nah. Näher. Nospa.



 Nord-Ostsee Sparkasse





1. Flensburger Laufftreff

Laufen, Nordic-Walking, Sport, Fitness, Ausdauer, Gymnastik



Seit mehr als 35 Jahren ist der 1. Flensburger Laufftreff die sportliche Heimat vieler Laufsportler und Nordic-Walker aus der Region. Zweimal pro Woche treffen wir uns zum gemeinsamen Laufen oder Walken im Flensburger Stadion. In unterschiedlichen Leistungsgruppen geht es dann, geführt von erfahrenen Trainern und Betreuern, durch die Straßen und Wege unserer schönen Stadt.

**ALLEINE HAB ICH
KEINE LUST!**

**FIT IN DEN
FRÜHLING 2024
EINSTEIGERLAUFKURS**

WANN

**Start 22.03.2024 17:30
Ende 17.05.2024**

WO

**Stadion Flensburg
Arndtstrasse 5**

KOSTEN

96 Euro

incl. 16 Sondertrainings

Jahresmitgliedschaft 2024



CHECK IN



Mit unserem Programm „Fit in den Frühling“ bringen wir läuferische Anfänger von Anfang März bis Ende Mai dazu, eine Stunde am Stück zu laufen.

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



JUGENDHERBERGE FLENSBURG

Moin und herzlich willkommen in der Jugendherberge Flensburg!

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

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



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



WEITERE INFOS UND BUCHUNG

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

 /Jugendherbergen.Nordsee.Ostsee
 /jugendherbergen_nordsee_ostsee
 /@djh_nordsee_ostsee



Gemeinschaft erleben
jugendherberge.de



BAUMPFLEGE GANZJÄHRIG

Wir pflegen Ihre Bäume professionell nach den Richtlinien der ZTV Baumpflege. In Seilklettertechnik oder mit Hubarbeitsbühne.



BAUMFÄLLUNG FÄLLKRAM WURZELFRÄSEN

Wir fällen Ihre Bäume professionell und effizient. Auch Großprojekte sind kein Problem für uns. Bei Bedarf fräsen wir auch die Wurzeln.



BAUMKONTROLLE

Als Baumeigentümer / -in haben Sie eine Verkehrssicherungspflicht. Wir als Ihr Expertenteam begutachten Ihren Baum auf Verkehrssicherheit.



GARTENGESTALTUNG PFLANZENHANDEL

Sie wollen Ihren Garten neu anlegen oder umgestalten? Wir beraten Sie gerne. Vereinbaren Sie einen Termin mit uns und gemeinsam gestalten wir Ihren Traumgarten.

Baumpflege und Gartengestaltung im Norden

Baumpflege, Baumfällung, Baumkataster, Baumgutachten, Wurzelfräsen, Seilklettertechnik, Garten Neu- und Umgestaltung, Pflanzenhandel und vieles mehr.

MIT **QUALITÄT** ZUM WACHSTUM

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

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



Tägliche Trainingszeiten sind in diesem Jahr aufgrund der Sanierung des Flensburger Stadions abweichend und werden auf der Homepage des Vereins aktuell ausgewiesen.

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

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





DIE TRAININGSGRUPPEN

Trainingsgruppe U14

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

Kindertraining

Das Trainingsangebot für die Jüngsten im Alter von 6-10 Jahren wird vom LK Weiche in den Stadtteilen Mürwik/Fruerlund und in Weiche angeboten. Betreut von ausgebildeten Trainern und unterstützt durch motivierte Jugendliche erleben die Kinder hier die Vielfalt der Kinderleichtathletik. Spielerische Schulung der Grundlagen aller Sportarten bis hin zu kleinen Wettkämpfen. Enthalten ist natürlich auch die Anbahnung der leichtathletischen Techniken wie Hochsprung, Hürdenlauf und Ball- und Drehwurf. Das Kindertraining wird durch attraktive, kindgerechte Spielformen und Trainingsgeräte zusätzlich aufgewertet. Das Training findet ab Ostern im Flensburger Stadion mittwochs um 16.30-18.00 Uhr und in Weiche auf dem Sportplatz um 15.00 bis 16.30 Uhr statt. Im Winter befinden sich die Gruppen in der Halle Fruerlund und der Halle in Weiche.

Jugend- und Erwachsenentraining

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

Einsteiger- und Jedermann-Training

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

Laufgruppe

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

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



UNSER JUGENDTEAM

Jeder kann sich mit Ideen und Projekten in das Vereinsleben einbringen. Das Jugendteam besteht aus Kindern und Jugendlichen im Alter von 14 bis 19 Jahren. Sie bereichern das Vereinsleben (auch vereinsübergreifend) mit monatlichen „Stammtischen“ und Trainingsfreizeiten. Die Ausflüge gehen beispielsweise zum Bouldern oder ins Hamburger Dungeon, es gibt Spielenachmittage und (Weihnachts-) Feiern. Das größte Highlight 2023 war die Organisation einer Minitrainingsfreizeit für die Altersklassen U12 und U20. Die teilnehmenden Athleten kamen aus vier verschiedenen Trainingsgruppen um sich kennen zu lernen und gemeinsam zu trainieren. Vier Jugendliche kümmerten sich um die gesamte Planung und Durchführung der Woche. In den Ferien erstellten sie zudem verschiedene Angebote wie ein Krimi-Dinner, Ausflüge und organisierten ein Team beim Lauf ins Leben.

Die Jugendarbeit ist das Herzstück des LK Weiche. In den Osterferien steht die nächste gemeinsame Freizeit an: Zum 22. Mal geht es nach Wiemersdorf! Und die Jugendlichen selbst viele weitere kleine Aktivitäten.





KINDERLEICHTATHLETIK

BEI UNS IM SV ADELBY



Was genau?

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

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

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

Wer und wo?

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



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

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

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

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

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

Lust auf Spiel, Spaß und Bewegung?

Einfach mal reinschnuppern. Ihr seid jederzeit willkommen.

Wir freuen uns.



500
EURO!

GANZ EINFACH

AOK
Die Gesundheitskasse.

Jetzt Mitglied werden

Für ein strahlend sauberes Lächeln: 2-mal pro Kalenderjahr jeweils bis zu 50 EUR für die professionelle Zahnreinigung.

Infos unter www.aok.de/nw/carsten-freitag
oder Tel.: 0800 2655-505750



Jetzt zur AOK NORDWEST wechseln!

aok.de/nw/ganzeinfach

MEHR ALS NUR TRIATHLON



Lasst uns gemeinsam nach Corona durchstarten und in das 30. Vereinsjahr starten.

TriAs Flensburg e.V. wurde 1992 gegründet und gehört heute zu den größten und etabliertesten Triathlonvereinen Schleswig-Holsteins. Aber bei uns dreht es sich nicht nur um Swim. Bike.Run.

Durch die Leichtathletikgemeinschaft Flensburg sind wir auch in anderen Sportarten unterwegs. Sei es auf vier Rollen beim Speedskating oder auf der Gymnastikmatte beim Yoga. Wir versuchen uns ständig weiterzuentwickeln und auch den Trainingsrückstand, der durch Corona entstanden ist, durch neue Trainingsangebote auszugleichen.

Bei uns trainieren sportliche Kinder, Jugendliche, Frauen und Männer zwischen 4 und 70 Jahren. Die Bandbreite reicht vom Freizeitsportler bis hin zum Profi und das Beste ist man kann überall hineinschnuppern.

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

TriAs Kids

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

Aber auch Spaßevents, wie zum Beispiel ein Besuch des Trampolinparks, eine Runde Bowling oder auch eine Radausfahrt zum Abenteuer-

erspielplatz stehen immer wieder mal auf dem Programm. Auch sind vereinzelte Jugendfreizeiten geplant, wo viel erlebt wird.

Bei uns kann man am Schwimm-, Lauf- und Radtraining teilnehmen. Das Radtraining für die jüngeren findet auf dem Autofreien Teil der Ringstraße statt, das Lauftraining im Rahmen der LG Flensburg beim LK Weiche. Schaut doch einfach mal vorbei oder schreibt uns unter jugend@trias-flensburg.de, wir freuen uns auch euch.

Triathlonsparte

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

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

Das Lauftraining findet im Bereich des Flensburger Stadions im Volkspark statt. Komplettiert wird das Angebot durch unsere Radausfahrten am Wochenende. Zudem sind ab diesem Jahr regelmäßige Freiwassertrainings und eine Wiederbelebung der Tour de Flatz angestrebt. Aber auch für die Entspannung wird in den Wintermonaten mit Yoga gesorgt, wofür wir die Seemannsbraut in Flensburg Weiche gewinnen konnten.



Rollsportsparte (Speedskaten)

Neben dem Triathlon gibt es auch eine Rollsportsparte, wo man auf vier Rollen, sogenannten Speedskates, zu Höchstgeschwindigkeiten aufläuft. Training findet im Winter in der Halle der Unesco-Schule und im Sommer rund um Flensburg statt. Aber nicht nur die Speedskates haben hier ihr Zuhause, auch diejenigen die nur Laufen oder Radfahren wollen, finden hier eine Heimat. Aber auch die Teilnahme am Yoga ist selbstverständlich möglich.

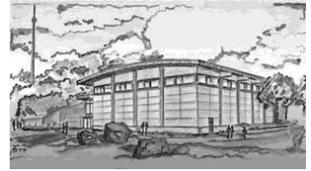
Bei uns kauft man aber nicht die Katze im Sack, sondern kann sich alles ein paar Mal ansehen und ausprobieren. Wer Lust auf ein Probetraining hat, schickt uns einfach eine E-Mail an info@trias-flensburg.de oder besucht unsere Internetseite unter www.trias-flensburg.de

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





Ein kleiner Verein
mit großem
Engagement!



Er ist Veranstalter des Flensburg liebt dich Marathons und darin dieses Jahr erstmals Ausrichter der schleswig-holsteinischen Landesmeisterschaften im Halbmarathon.

Für den 01.09. sind Helfer*innen herzlich willkommen: www.flensburg-marathon.de

Unsere aktuellen Sportangebote:

TISCHTENNIS	mixed	dienstags 16 - 18 Uhr
LAUFEN	auf dem Campus	dienstags 17 - 18 Uhr
KLETTERN	auch für DAV Mitglieder	mittwochs 18 -20 Uhr
VOLLEYBALL	mixed	mittwochs 20 -22 Uhr
BADMINTON	mixed	donnerstas 20 -22 Uhr
ADIPOSITAS SPORT	„Gemeinsam stark“	freitags 18 - 20 Uhr
FUSSBALL	nur drinnen	freitags 20 - 22, sonntags 10 - 13 Uhr

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

**6. FLENSBURG
LIEBT DICH
MARATHON**
01.09.2024
www.flensburg-marathon.de

- MARATHON
- HALBMARATHON
- 10 KM LAUF
- 5 KM LAUF
- STAFFELMARATHON
- BAMBINI- UND KIDSLAUF

SHLV- Schüler-Cup



Der Schleswig-Holsteinische Leichtathletik-Verband e.V. (SHLV) schreibt für das Jahr 2024 einen **Schüler-Cup** aus. Damit setzt der SHLV den Wunsch vieler Laufveranstalter um, Veranstalter von Läufen zu unterstützen, die sich für die Teilnahme von Schulen mit ihren Schülerinnen und Schülern engagieren.

Insgesamt sind Preise in Höhe von **4.000,00 EUR** ausgeschrieben.

Die Schülerinnen und Schüler nehmen für ihre Schule innerhalb der Laufveranstaltung teil und werden entsprechend in der Ergebnisliste ausgewiesen. Lehrer, Eltern und Verwandte dürfen an der Veranstaltung teilnehmen, jedoch nicht für die jeweilige Schule im Cup starten.

Es gewinnen fünf Schulen mit den höchsten Prozentsätzen und fünf Schulen mit den höchsten absoluten Finisherzahlen.

Alle Infos und die Anmeldemöglichkeit sind auf den Homepages der teilnehmenden Laufveranstaltungen zu finden.

Drei Flensburger Laufveranstaltungen sind im Jahr 2024 dabei:

17.03. 13. Stadtwerke-Flensburg-Lauf

01.09. 6. Flensburg liebt dich Marathon

15.12. 39. Flensburger Adventlauf



NEO



SCAN!

SMART VISION AWARD

Für besonders herausragende Leistungen des

*sozialen Umgangs Miteinander
im Trainings- Wettkampf- und Sportkontext
allgemein*

Der NEO Design Award würdigt dieses Jahr besonders herausragende Leistungen im sozialen Umgang miteinander im Trainings-, Wettkampf- und Sportkontext. Anders als herkömmliche Auszeichnungen fokussiert sich dieser Preis nicht auf sportliche Leistungen, sondern hebt vielmehr soziale Aspekte wie Teamgeist, Fairness, Respektvollen Umgang und Zusammenhalt hervor.



Die erste Auszeichnung wird dieses Jahr bei der Jahreshauptversammlung des LK Weiche verliehen

Ab dem nächsten Jahr wird der Award innerhalb Flensburgs vereinsoffener vergeben, um ein breites Spektrum an Sportarten und Vereinen einzubeziehen. Er soll Athletinnen und Athleten, Trainerinnen und Trainer sowie Vereine würdigen, die sich durch vorbildliches soziales Engagement im Sport auszeichnen und somit einen positiven Beitrag zur sportlichen Gemeinschaft leisten.



OUTDOOR-FITNESSPARCOURS

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

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

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

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

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

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





Unser liebstes Manöver: die Region voranbringen.

Lust, an Bord zu kommen?

Ständig wechselnde technologische, gesellschaftliche und politische Bedingungen sind spannend, aber auch eine Herausforderung. Wir als Arbeitgeber tun deshalb alles dafür, dass unsere Crew fit und bei Laune bleibt. Zum Beispiel mit persönlichen und beruflichen Weiterbildungsprogrammen und einer guten Work-Life-Balance. Und das gilt erst recht für unsere neuen Mitarbeiter.

Wir engagieren uns aktiv für die Region. Als Sponsor und Treiber lokaler Projekte schätzen wir die Vielfalt. **Wir begrüßen alle Bewerbungen – unabhängig von Geschlecht, Nationalität, ethnischer Herkunft, Religion, Behinderung, Alter sowie sexueller Orientierung und Identität.** Wir sind Mitglied der Charta der Vielfalt – für Diversity in der Arbeitswelt.

Aktuelle **Stellenangebote** sowie weitere Infos rund um die Stadtwerke Flensburg gibt's auf www.stadtwerke-flensburg.de





KOOPERATIONEN IN FLENSBURG

Die Leichtathleten kooperieren und unterstützen viele Vereine und Einrichtungen. So findet beispielsweise seit Jahren die Unterstützung und Beratung von Vereinen mit Spitzensport wie den RRC Flying Saucers und auch bis 2020 den auch den Firebirds aus Jörl statt.

Weitere 10-15 Vereine wie die Unicorns der HSG Tarp-Wanderup, Turner und auch weitere Handballteams holen sich Unterstützung bei den Athletikspezialisten.

Auch die Feuerwehr, Sportstudenten, Schüler, die sich fürs Abi vorbereiten und weitere regionale Einrichtungen sind im Stadion unter Anleitung der Trainer des LK Weiche anzutreffen.

Hinzu kommen auch viele Gäste aus Dänemark und ganz Deutschland, die in der Jugendherberge ihre Trainingslager durchführen und durch die Athletik- und Mentaltrainer betreut werden. Im Jahre 22 war zudem auch der Bundeskader mit Ruderern für Sprinttraining zu Gast.



Andrea Meißner

Praxis für Funktionelle Physiotherapie

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

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



0176 – 811 495 17



www.physiomeissner.de



LANDESSTÜTZPUNKT LEICHT- ATHELTIK GEHT AN DEN START

Leistungssport bedarf adäquate Rahmenbedingungen und Strukturen. Diesem bewusst haben Land und Sport Landesstützpunkte gegründet, wo Landesfachverbände und leistungsstarke Sportvereine mit ihren Trainer*innen und Athlet*innen eng abgestimmt und zielorientiert zusammenarbeiten. Hierzulande wurden fünf Landesstützpunkte in der Leichtathletik benannt. Darunter auch der Landesstützpunkt Nord des Schleswig-Holsteinischen Leichtathletik-Verbandes e.V. mit seinem Sitz in Flensburg, der bereits in seine zweite Saison seit Ernennung im Oktober 2022 startet.

An den Stützpunkten findet wöchentlich ein qualitativ hochwertiges und vereinsübergreifendes Training in einem relativ leistungshomogenen Setting statt. Neben dem regionalen Stützpunkttraining versuchen die Landesstützpunkte aber auch die optimale Umgebung für seine ansässigen Athlet*innen zu schaffen bzw. stärken wie physiotherapeutische und sportpsychologische Betreuung, Vereinbarkeit mit Schule sowie weitere Fördermaßnahmen.

„Wir haben im letzten Jahr neben den Athlet*innen aus dem Landeskader weitere perspektiv- und potenzialreiche Talente gesehen, aufnehmen und vor allem fördern können, so dass dem Flensburger Landesstützpunkt inzwischen 18 Athlet*innen zwischen 13 und 24 Jahren angehören, die vom TSV Glücksburg 09, TSV Kappeln, TSV Schleswig, TSV Fehrdorf, TSV Nordmark Satrup und von der

LG Flensburg kommen. Von den am Landesstützpunkt Nord angehörigen Athlet*innen aus der Stadt Flensburg und dem Kreis Schleswig-Flensburg gehören fünf dem Landes- und zwei sogar dem Bundeskader an.“, berichten Jan Dreier und Hanno Reese, die die sportliche und organisatorische Stützpunktleitung innehaben. Um die Nachwuchsathlet*innen auf ihrem persönlichen und sportlichen Weg zu begleiten und fördern zu können, war das vergangene Jahr geprägt durch den Zusammenschluss mit den anderen Akteuren und Institutionen des Nachwuchsleistungssport in Flensburg zum „Team Flensburg“ sowie disziplintechnischen, turnerischen, sportphysiotherapeutischen und sportpsychologischen Einheiten. Das Stützpunkjahr 2023 endete mit einem Saisonabschluss in der Flensburger Boulderhalle.

Weitere Informationen zu den Landesstützpunkten in der Leichtathletik unter: <https://www.shlv.de/stuetzpunkte>

Für den Landesstützpunkt Nord
des Schleswig-Holsteinischen
Leichtathletik-Verbandes e.V.
gez. Hanno Reese



MIT SPASS ZUR LEICHTATHLETIK

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

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

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

Im Sommertraining mischen wir uns gerne mit den für den Firmenzehnkampf trainierenden Breitensportlern. Dann stehen uns mehr TrainerInnen aus dem fachkundigen Pool des LK Weiche für dann viele unterschiedliche Disziplinen zur Verfügung.

Bei unseren langjährigen SportlerInnen fördern wir auch den behutsamen Einstieg ins Wettkampfgeschehen.

Und wenn es mal gerade nicht passt, sind wir gerne freiwillig als Kampfrichter oder Helfer beteiligt, um das gemeinsame Wettkampferlebnis zu genießen.

INTERESSE?

*Vorbeischaun - Probetraining
- Dabeibleiben :=)*

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



FLENSBURGER SPORTABZEICHEN

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

Von Mai bis September kann an jedem Mittwoch zwischen 18 und 20 Uhr trainiert und die Prüfungen für das Deutsche Sportabzeichen abgelegt werden.

In den verschiedenen Disziplingruppen, in denen es um Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination geht, findet mit Sicherheit jeder eine Sportart, mit der er in der Lage ist, diese Prüfung zu bestehen. Man kann sich nicht nur beim Laufen oder Springen beweisen, auch Medizinballwurf, Seilspringen oder sogar Standweitsprung sind Disziplinen, in denen man zeigen kann, „dass man es drauf hat“!

Teilnehmen kann selbstverständlich jeder, man muss nicht Mitglied in einem Sportverein sein! Und natürlich sind die Anforderungen altersge-

**Flensburger
Sportabzeichentreff**



recht angepasst. Möchte man die Prüfungen in der Stufe „Gold“ erfüllen, dann muss man sich allerdings schon ein wenig mehr anstrengen.

WICHTIG:

Wegen der großen Sanierung des Flensburger Stadions steht noch nicht fest, wann es in 2024 tatsächlich losgehen kann! Aktuelle Infos dazu und auch alle anderen Infos rund um das Sportabzeichen in Flensburg gibt es im Internet unter www.sportabzeichentreff.de



**JETZT ANMELDEN
UND EINEN MONAT
GRATIS TRAINIEREN***

DEINE VORTEILE:

- ✓ Großes Kursangebot
- ✓ Vibrafit
- ✓ Kraft- und Ausdauertraining
- ✓ Saunalandschaft
- ✓ Trainingsplanerstellung
- ✓ Ernährungsberatung
- ✓ Rehasport
- ✓ Separater Cyclingraum
- ✓ Outdoor Trainingsplatz

Komm ins Föfi!

Scan mich für mehr Infos!



* ZEIGE DIESER ANZEIGE BEI UNS VOR UND TRAINIERE EINEN MONAT GRATIS. DIE AKTION GILT BEIM ABSCHLUSS EINER REGULÄREN MITGLIEDERSCHAFT.

EINE GANZJAHRES SPORTART

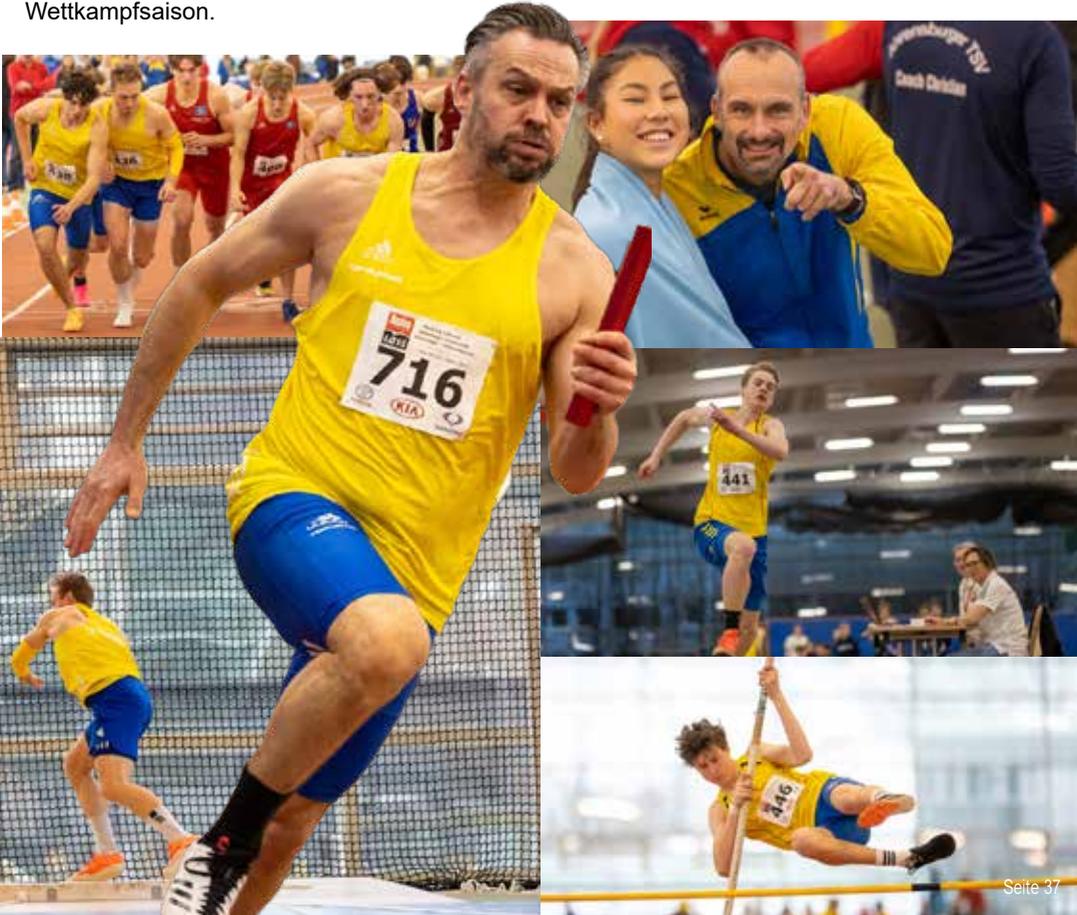
Was machen die Leichtathleten eigentlich im Winter? Laufen, Springen, Werfen!

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

Im Winter gibt es genau wie im Sommer eine Wettkampfsaison.

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

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



8. FLENSBURGER FIRMENZEHNKAMPF

Für die Flensburger Unternehmen ist diese Veranstaltung ein absolutes Highlight. Hier wird der klassische Zehnkampf als Team absolviert, so dass jedes Mitglied des Teams eine oder mehrere Disziplinen belegt. Dabei gibt es dank Punktetabellen und Faktoren für verschiedene Altersklassen und Geschlecht eine spannende Wertung. So erhalten Frauen und ältere natürlich für die gleich Leistung mehr Punkte. Somit ist dieser Teamwettbewerb nicht nur etwas für die jungen Wilden, sondern für die ganze Firma ein super Teamerlebnis.

Am Wettkampftag wird bei toller Stimmung innerhalb von drei Stunden der Wettkampf an dem Sportplatz der KTS durchgeführt. Im Anschluss geht es gemeinsam essen.

Im Vorwege bieten die Trainer und Athleten des LK Weiche ab Mai individuelles Training für alle Athleten im Stadion an. Mehr Infos unter www.firmenzehnkampf.de



Jetzt
anmelden



8. Flensburger Firmenzehnkampf



Auto
centrum

LASS

Save the date 31.08.2024
www.firmenzehnkampf.de



AUTO CENTRUM LASS

Partner des Schleswig-Holsteinischen Leichtathletik-Verband e.V.

Unsere Marken.



seit 1973



SSANGYONG

seit 2016



seit 2016



Inhaber Stefan Schmitz
mehrfacher
Landesmeister 800m

Unsere Partner



Schleswig-Holsteinischer
Leichtathletik-Verband e.V.



Landessportverband
Schleswig-Holstein e.V.



Kieler SV Holstein
von 1900 e.V.



Kiel Baltic Hurricanes

Auto Centrum Lass GmbH & Co.

info@autocentrum-lass.de • www.autocentrum-lass.de

Firmenhauptsitz:

Büsumer Str. 61-63
24768 RENDSBURG
(04331) 4095

Liebigstr. 14a
24941 FLENSBURG
(0461) 903800

Industriestr. 37
25813 Husum
(04841) 71194

Eckernförder Str. 201
24119 KRONSHAGEN
(04351) 42481

Mergenthaler Str. 12
24223 SCHWENTINENTAL
(04307) 83200

Sauerstr. 15
24340 ECKERNFÖRDE
(04351) 42481



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



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



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



WERBUNG
 ZU EINEM
 GANZEN
 MACHEN.

S 3 media

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

**Kleider
 machen
 Leute!**

Textilveredelung

Der erste Eindruck zählt!

