

Unterricht und Leistungssport: Diese Kieler Schule ist ein Erfolgsmodell

Kieler Nachrichten vom 02.04.2026

Ein Beitrag von Petra Krause



Sportkoordinator Torben Albrecht zeigt den gut ausgestatteten Fitnessraum an der Gemeinschaftsschule Friedrichsort, den die Leistungssportler auch in der Freizeit oder den Freistunden nutzen können.

Quelle: Petra Krause

Kiel. Profiverträge beim THW Kiel und bei Holstein Kiel, Medaillen bei den Olympischen Spielen, Weltmeisterschaften: Was sich liest wie die Erfolgsbilanz einer oder mehrerer Kaderschmieden, gehört zur Visitenkarte einer Kieler Schule. Etliche Schülerinnen und Schüler der Gemeinschaftsschule Friedrichsort haben sich ihren Traum von der Sportkarriere erfüllt.

Möglich gemacht hat das auch die Schule selbst: Sie ist derzeit die einzige Partnerschule des Leistungssports (PdL) in Kiel, die talentierten Athletinnen und Athleten die Strukturen ermöglicht, die sie für den Sprung an die Spitze benötigen. Die sportlichen Erfolge und die stetig steigenden Zahlen an Leistungssportlern sind Indizien für das funktionierende Modell.

Seit 2011 trägt die Gemeinschaftsschule Friedrichsort das entsprechende Gütesiegel PdL – seit 2022 ist sie zudem offizielle Eliteschule des Fußballs. „Die Strukturen, die wir hier geschaffen haben, sind über Jahre gewachsen“, sagt Schulleiterin Imke Freudenthal. Waren es anfangs nur zehn Sporttalente, ist die Zahl mittlerweile auf 100 angestiegen – von insgesamt rund 1200 Schülerinnen und Schülern.

Wie wichtig eine frühzeitige Förderung junger Talente ist, zeigen insbesondere auch die Erfolge der Segler: Da sind zum Beispiel die Silbermedaille von Susann Beucke im 49er FX und die Bronzemedaille von Alica Stuhlemmer im Nacra 17 bei den Olympischen Spielen 2021 in Tokio. Oder der EM-Titel von Fabian Rieger 2020 im 49er. Oder Theres Dahnke, die mehrfach Junioren-Europameisterin in der 470er wurde und einen zweiten Platz bei der Junioren-Weltmeisterschaft 2018 erreichte.

Doch auch in anderen Sportarten brachten es ehemalige Schüler zu Titeln: 2025 wurden die deutschen U17-Handballer Weltmeister, mit dabei Tobias Dengler, Jasper Anschütz und Anton Hahn von der Gemeinschaftsschule Friedrichsort.

Bisher greift das duale System aus Schule und Spitzensport verlässlich nur in der Oberstufe. Zwar gibt es auch in den unteren Klassenstufen ein altersgerechtes Training für die jüngsten Sporttalente, jedoch kein vergleichbares Angebot wie in der Oberstufe. Ziel ist es deshalb, dieses baldmöglichst anzubieten. „Daran arbeiten wir gerade“, sagt PdL-Koordinator Christian Meyer.

Handball, Fußball, Segeln sind die Hauptsportarten

Aber was bietet nun eine Partnerschule des Leistungssports? Die meisten segeln, spielen Handball oder Fußball, denn die Schule arbeitet eng mit den Kooperationspartnern THW Kiel, Holstein Kiel und dem Olympiastützpunkt Segeln zusammen. Es gibt aber auch Ringer, Einradfahrer, Hockeyspieler, Radfahrer, Schwimmer und Tennisspieler. Mindestvoraussetzung ist die Aufnahme im Landeskader.

Die Unterbringung der Leistungssportler und -sportlerinnen erfolgt in vier verschiedenen Wohnstrukturen: im Internat des Segel-Olympiastützpunktes, in Zweier- oder Vierer-WGs im betreuten Wohnheim „Altenholzer Hafen“, in Gastfamilien oder zu Hause.

Kaderklassen in der Oberstufe

In der Oberstufe gibt es reine Kaderklassen nur für die Leistungssportler. Der Stundenplan ist auf die Trainingszeiten abgestimmt. Die dritte und vierte Stunde sind deshalb frei für den Gang in den gut ausgestatteten Kraftraum der Schule, den sie auch in Freistunden oder bei Unterrichtsausfall nutzen können.

Dienstags und donnerstags fahren die Handballer und Fußballer zum Training. Danach müssen sie ausreichend essen. Denn von 11.40 bis 15 Uhr büffeln sie wieder in der Schule. Da der Zeitplan sehr eng ist, dürfen die Sportler auch im Unterricht essen. An der Gemeinschaftsschule Friedrichsort ist das sonst nicht erlaubt.

Ab 16.30 oder 17 Uhr steht bis abends wieder Training auf dem Programm. Etwa zwölf bis 14 Trainingseinheiten plus Krafttraining absolvieren die Jugendlichen pro Woche. Nebenbei

müssen die meisten sich noch selbst versorgen, kochen, Hausaufgaben machen oder Wäsche waschen. „Das ist ein Vollberuf neben der Schule“, sagt Meyer.

Vereinbarkeit von Schule und Sport

„Die Leistungssportler müssen beides unter einen Hut bekommen. Dafür bieten wir die Rahmenbedingungen“, bringt Sportkoordinator Torben Albrecht das Konzept auf den Punkt. Dazu zählt auch die Möglichkeit eines Strecker-Abiturs, das heißt, das Abi nach 14 Jahren Schule abzulegen. Außerdem gibt es die Angebote, vertrauensvolle Gespräche mit einer Psychologin zu führen, Unterstützung bei einer gesunden Ernährung zu erhalten und steigende Trainingsumfänge mit besseren Regenerationszeiten abzustimmen. Vieles wird dabei ganz individuell auf die jungen Talente angepasst.

Was nach einem Rundum-sorglos-Paket klingt, erfordert jedoch absolute Disziplin. „Alles, was sie an Unterricht verpassen, wird von der Schule digital bereitgestellt“, erklärt Meyer. Denn Trainingslager oder Wettkämpfe schützen weder vor Unterrichtsausfall noch vor Klausuren. Der verpasste Stoff muss nachgearbeitet und die Klausuren müssen zeitgleich online mit den Schülern mitgeschrieben werden.

Dies betrifft jedoch hauptsächlich die Segler und Surfer, die in der Winterzeit auch mal in Trainingslager in wärmere Gefilde ausweichen oder bei Wettkämpfen weit weg sind. Wenn die schulischen Leistungen nicht mehr stimmen, werden auch mal Trainingszeiten gestrichen. Doch das ist eher selten der Fall. Im vergangenen Jahr hatte die Kaderklasse sogar den besten Abi-Durchschnitt.

KN