

Heike Gabriel: „Schwimmen war für mich nie nur ein Hobby, sondern immer eine große Leidenschaft.“

21.10.2026 | Erstellt von Tobias Richter

Seit 2009 ist Heike Gabriel als Trainerin in Halle tätig. Ihre eigene sportliche Laufbahn führte sie als Schwimmerin von Quedlinburg über die Sportschule in Magdeburg zum Leistungssport. Heute gibt sie ihre Erfahrungen und ihr Wissen an die nächste Generation weiter. Dabei durfte sie bereits Schützlinge bis hin zu den Olympischen Spielen begleiten. Was sie an ihrer Arbeit besonders schätzt, warum ihr die Nachwuchsförderung am Herzen liegt und was eine gute Trainerin ausmacht, erzählt sie im Interview.

TRAINERIN.



HEIKE GABRIEL
SPORTART: SCHWIMMEN

Heike Gabriel betreute bereits Laura Riedemann bei den Olympischen Spielen.
(© privat)

Seit wann bist du Trainerin und warum hast du dich für diesen Beruf entschieden?

Seit 2009 bin ich als Trainerin in Halle tätig. Meine eigene sportliche Laufbahn absolvierte ich als Schwimmerin am Standort Magdeburg, wo ich auch das Sportinternat besuchte. Schon früh merkte ich, dass mich die Tätigkeit als Trainerin begeistert. In meinen letzten Jahren als

Leistungssportlerin führte ich mit meinem damaligen Trainer viele intensive Gespräche über Trainingsinhalte und sportliche Entwicklungen. Der fachliche Austausch und die gemeinsamen Überlegungen bereiteten mir große Freude und bestärkten mich in meinem Berufswunsch.

Schwimmen war für mich nie nur ein Hobby, sondern immer eine große Leidenschaft. Heute erfüllt es mich, meine Erfahrungen und mein Wissen an junge Sportlerinnen und Sportler weiterzugeben und sie auf ihrem sportlichen Weg zu begleiten.

Welche Athletinnen und Athleten betreust du und was war dein größter Erfolg mit ihnen?

In meinen Jahren als Trainerin hatte ich das Glück, bereits mit Sportlerinnen und Sportlern aus allen Alters- und Leistungsbereichen arbeiten zu dürfen. Dazu gehörten auch Athletinnen und Athleten im EYOF-Bereich, die ich bei den Spielen vor Ort betreuen konnte.

Ein besonderer Meilenstein war für mich die Teilnahme an den Olympischen Spielen 2021 mit Laura Riedemann. Auch auf ihrem weiteren Weg zu den Olympischen Spielen 2024 in Paris durfte ich sie begleiten.

Heute arbeite ich mit jungen Sportlerinnen und Sportlern der fünften und sechsten Klasse. Meine Aufgabe sehe ich darin, sie behutsam an den Leistungssport heranzuführen, wichtige Grundlagen für ihren weiteren sportlichen Weg zu schaffen und ihre individuelle Entwicklung zu fördern. Dabei ist mir eine vertrauensvolle und enge Zusammenarbeit mit den Eltern besonders wichtig.

Was macht es so besonders, hier in Sachsen-Anhalt Trainerin zu sein?

Sachsen-Anhalt ist meine Heimat und ich fühle mich der Region eng verbunden. Geboren wurde ich in Quedlinburg, meine Zeit an der Sportschule verbrachte ich in Magdeburg und heute bin ich als Trainerin in Halle tätig. Auch die Nähe zu meiner Familie bedeutet mir sehr viel. Gerade in meinem Beruf kommt die gemeinsame Zeit manchmal zu kurz. Umso schöner ist es, dass die Wege nicht weit sind und auch ein spontaner kurzer Besuch möglich ist.

An Halle schätze ich besonders das Miteinander der verschiedenen Sportarten. Der regelmäßige Austausch und die enge Zusammenarbeit über die einzelnen Disziplinen hinweg machen den Standort für mich besonders und tragen zu einer starken Gemeinschaft bei.

Welche Ziele hast du in naher Zukunft und in fünf Jahren?

Mein Ziel ist es, den mir anvertrauten Sportlerinnen und Sportlern die bestmögliche sportliche Ausbildung zu ermöglichen. Dabei möchte ich ihnen nicht nur die notwendigen Grundlagen und Fähigkeiten vermitteln, sondern vor allem auch die Freude am Schwimmen

und am Leistungssport mit auf den Weg geben.

Langfristig wünsche ich mir, den einen oder anderen Sportler aus meinem Nachwuchsbereich bei internationalen Wettkämpfen sehen zu dürfen.

Was macht für dich eine gute Trainerin bzw. einen guten Trainer aus und was würdest du angehenden Trainerinnen und Trainern mit auf den Weg geben?

Eine gute Trainerin oder einen guten Trainer zeichnet für mich aus, dass nicht nur die sportliche Leistung, sondern immer auch der Mensch im Mittelpunkt steht. Fachliches Wissen und eine gute Trainingsplanung sind wichtige Grundlagen. Ebenso entscheidend sind jedoch Einfühlungsvermögen, Geduld und die Fähigkeit, jede Sportlerin und jeden Sportler individuell zu fördern.

Gerade im Nachwuchsbereich geht es darum, eine solide Grundlage für den weiteren sportlichen Weg zu schaffen und gleichzeitig die Freude am Schwimmen und am Leistungssport zu vermitteln. Dazu gehört für mich auch eine vertrauensvolle Zusammenarbeit mit den Eltern sowie ein regelmäßiger Austausch mit anderen Trainerinnen und Trainern und den verschiedenen Fachbereichen.

Angehenden Trainerinnen und Trainern möchte ich mit auf den Weg geben, immer offen für neue Erkenntnisse und andere Sichtweisen zu bleiben. Der Austausch, gemeinsame Überlegungen und auch kritische Diskussionen helfen dabei, sich fachlich und persönlich weiterzuentwickeln. Vor allem sollte man seine Arbeit mit Leidenschaft, Verantwortung und Freude ausüben, denn genau diese Begeisterung überträgt sich auch auf die Sportlerinnen und Sportler.