Mein FSJ beim Stadtsportverband Paderborn (2025/26)

Fenja Cramer

Vorstellung meiner Einsatzstelle

Der Stadtsportverband Paderborn (SSV) zählt momentan 53120 Mitglieder in 134 Vereinen und bildet die Dachorganisation der Paderborner Sportvereine.
In Kooperation mit Paderborner Integrationssportvereinen, wie zum Beispiel der „TuRa Elsen“ und den „Ahorn Panthern“, werden unter anderem viele verschiedene Sportangebote für Menschen mit Einschränkungen ermöglicht und durchgeführt. Darüber hinaus unterstützt der SSV den „Förderverein Special Olympics Paderborn“, der vor allem den sportlichen Wettbewerb für Menschen mit geistiger Behinderung in den Vordergrund rückt und Special Olympics Veranstaltungen mitorganisiert.

Der geschäftsführende Vorstand besteht aus dem 1. Vorsitzenden (Mathias Hornberger) und 3 Stellvertreter*innen (Lena Wobbe, Dr. Rasmus Jakobsmeyer, Dr. Nicole Satzinger). Der erweiterte Vorstand besteht aus dem Vorsitzenden der Sportjugend (Dr. Rasmus Jakobsmeyer) und seiner Stellvertreterin (Paula Boß).

Seit 1988 wurden Zivildienstleistende und seit 2003 FSJler*innen angestellt, die unter anderem den Inklusionssport sowohl an Schulen als auch bei anderen Institutionen unterstützen. Ich war nun die 50. FSJlerin, die beim Stadtsportverband Paderborn tätig war.
Viele der ehemaligen FSJler*innen engagieren sich auch nach ihrem Freiwilligendienst weiter ehrenamtlich beim SSV, zum Beispiel als Übungsleitung oder im Vorstand. So auch Matthias Brumby. Er war Integrations- und Inklusionsbeauftragter und insgesamt 30 Jahren beim SSV tätig gewesen. Zudem unterstützte er die FSJler*innen als Ansprechpartner bei Fragen, Problemen oder Anregungen. Im November 2025 ist er aus dem Vorstand zurückgetreten. Neues Vorstandsmitglied ist seitdem Lena Wobbe.

Warum ich mich für ein FSJ beim Stadtsportverband entschieden habe

Seitdem ich klein bin, spielt der Sport eine große Rolle in meinem Leben. Ich bin nicht nur selbst sehr aktiv, sondern habe auch den SSV schon vor meinem FSJ bei Veranstaltungen wie dem Tag des Paderborner Sports oder dem Integrativen Sportfest „Together in Motion“ unterstützt. So kam ich die ersten Male in Kontakt mit Menschen mit Beeinträchtigung.
Da ich nach meinem Abitur noch nicht wusste, wie es beruflich weiter geht und ich gerne etwas mit Menschen im Sport machen wollte, bot sich ein FSJ beim SSV gut an.

Meine Aufgaben als FSJlerin

Während meines FSJ beim SSV wurde ich in verschiedenen Bereichen eingesetzt. Der Schwerpunkt meiner Tätigkeit lag jedoch in der Unterstützung der Übungsleitungen in unterschiedlichen Rehasport-Gruppen. Dabei sammelte ich viele Erfahrungen in Rollstuhlsport-, Tanz- und Schwimmgruppen.

Die Sportangebote fanden hauptsächlich in den Caritas Werkstätten an den Standorten „Am Merschweg“ und „Biberweg“ statt. Darüber hinaus war ich im Ahorn Sportpark sowie in den Schwimmbädern in Schloss Neuhaus und Elsen tätig. Durch die Arbeit in den unterschiedlichen Gruppen konnte ich zahlreiche und wertvolle Erfahrungen im sportlichen und sozialen Bereich sammeln.

Neben der Unterstützung der Übungsleitungen gehörte auch die Betreuung und Durchführung von Grundschul-AGs an verschiedenen Paderborner Grundschulen zu meinen Aufgaben. Im Rahmen der „Bewegungskompass-Gruppen“ durfte ich drei eigene Sport-AGs leiten. Durch abwechslungsreiche Bewegungsspiele konnte ich die motorischen und sportlichen Fähigkeiten der teilnehmenden Kinder fördern und ihnen gleichzeitig Freude an der Bewegung vermitteln.

Darüber hinaus gehörten auch Bürotätigkeiten zu meinen wöchentlichen Aufgaben. Montags, mittwochs und donnerstags unterstützte ich unter anderem bei der Planung und Organisation von Veranstaltungen, übernahm Aufgaben im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit und erledigte verschiedene Fahrten zur Beschaffung von benötigten Materialien. Dadurch erhielt ich neben meinen sportpraktischen Erfahrungen auch einen Einblick in die organisatorischen und administrativen Abläufe des Sports.

Um die verschiedenen Einsatzorte und Grundschulen gut zu erreichen, wurde mir vom SSV ein Auto zur Verfügung gestellt. Dies hat meinen Alltag um einiges erleichtert.

Mein Tagesablauf

Mein Tag begann in der Regel zwischen 8:00 Uhr und 9:00 Uhr mit Sportgruppen in den Werkstätten. Schon vorne am Eingang wurde ich herzlich von den Sportlerinnen und Sportlern empfangen, sodass mein Tag direkt mit einem Lächeln startete.

Im Anschluss begab ich mich zu den verschiedenen Grundschulen, wo gegen Mittag die AGs stattfanden. Ausnahme bildeten hier der Mittwoch und Donnerstag. Mittwochs startete mein Tag in der Geschäftsstelle, wonach es dann zu einer Gruppe in den Werkstätten ging. Donnerstags begleitete ich gegen Mittag eine Schwimmgruppe von der Werkstatt aus. Hier schwamm ich selbst oft mit und begleitete die Sportlerinnen und Sportler so nicht nur vom Rand.



Von Nachmittag bis Abend fanden verschiedenste Rehasport Gruppen an den unterschiedlichen Standorten statt. Hier begleitete ich neben Bewegungsspiel-Gruppen auch Schwimm- und Rollstuhlsport-Gruppen. Besonders die Rollstuhlsport-Gruppe machten mir viel Spaß, obwohl es dauerte, bis ich alle Tricks raushatte.

Veranstaltungen und Highlights

Mein FSJ war geprägt von vielen großartigen Veranstaltungen und Erlebnissen. Los ging es mit dem 10-jährigen Jubiläum der Stadtwerke Paderborn, bei dem ich einen sportlichen Aktionsstand des SSV betreute. Diesen Aktionsstand besetzte ich ebenfalls beim Weltkindertagsfest im September. Hierbei wurde ich von der Sportjugend des SSV unterstützt.

Im November 2025 fand anschließend das integrative Sportfest „Together in Motion“ statt, das jährlich im Sportzentrum Maspernplatz veranstaltet wird. Die Veranstaltung richtet sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit und ohne Behinderung und bietet ihnen die Möglichkeit, gemeinsam Sport zu treiben und verschiedene Bewegungsangebote kennenzulernen. Insgesamt beteiligen sich dabei mehr als 20 Sportvereine und Institutionen an diesem besonderen Sporttag. Darüber hinaus

durfte ich gemeinsam mit den Sportlerinnen und Sportlern der Inklusionsabteilung der „TuRa Elsen“ an einem Auftritt im Showprogramm teilnehmen. Besonders beeindruckt hat mich dabei die Freude und Begeisterung der Teilnehmenden. Die positive Atmosphäre und das gemeinsame Miteinander haben mir gezeigt, wie verbindend Sport sein kann, und waren für mich eine besonders schöne Erfahrung während meines FSJ.

Das Sportjahr 2026 startete traditionell mit dem Paderborner Sportlerball. Dies ist eine besondere Veranstaltung, da es neben den Ehrungen zum Sportler, zur Sportlerin und zur Mannschaft des Jahres auch ein umfangreiches Showprogramm mit grandiosen Auftritten gibt.

Anfang April stand der 78. Paderborner Osterlauf an. Dies ist der älteste Straßenlauf Deutschlands und zieht jedes Jahr tausende Menschen an. So auch die Sportlerinnen und Sportler mit geistiger Behinderung. Gemeinsam mit Michael Tack unterstützte ich unsere Läuferinnen und Läufer in der Vorbereitung und beim Start.

Mein persönliches Highlight während meiner Zeit als FSJlerin waren die Special Olympics Nationalen Spiele 2026 im Saarland. Dabei handelt es sich um eine große sportliche Veranstaltung für Menschen mit geistiger Behinderung, bei der die Athletinnen und Athleten in verschiedenen Disziplinen ihr Können unter Beweis stellen und gemeinsam sportliche Erfolge feiern.



Im Rahmen meines FSJ-Projekts durfte ich als Delegationsleiterin die Planung und Organisation für die Delegation der „TuRa Elsen“ übernehmen. Gemeinsam mit acht Sportlerinnen und Sportlern sowie sechs Trainerinnen und Trainern nahmen wir vom 14.06. bis zum 20.06.2026 in den Disziplinen Schwimmen und Leichtathletik an den Nationalen Spielen teil.

Die Vorbereitung auf die Veranstaltung erforderte eine umfangreiche und sorgfältige Planung in enger Zusammenarbeit mit den anderen Trainerinnen und Trainern. Dabei war ich unter anderem in die Organisation der Anreise, der Unterbringung und der Abläufe vor Ort eingebunden. Durch diese intensive Vorbereitung konnte ich einen tiefen Einblick in die Arbeit der Inklusionsabteilung der „TuRa Elsen“ sowie in die Organisation durch Special Olympics NRW gewinnen.

Am 14.06.2026 machten wir uns früh morgens gemeinsam auf den Weg nach Neunkirchen, wo unsere Unterkunft lag. Zu Beginn war ich sehr aufgeregt und gespannt, ob die vielen Vorbereitungen auch vor Ort reibungslos funktionieren würden. Gleichzeitig freute ich mich sehr auf die bevorstehenden Tage. Schon bei den ersten Trainingseinheiten legte sich meine Aufregung schnell. Besonders die große Eröffnungsfeier am Abend war für mich ein unvergessliches Erlebnis.

Auch die folgenden Tage waren von vielen besonderen Momenten geprägt. Die Freude und Motivation der Sportlerinnen und Sportler mitzuerleben, hat mir erneut gezeigt, wie viel Spaß mir die Arbeit im inklusiven Sport macht. Besonders die emotionalen Momente während der Wettkämpfe und bei den anschließenden Siegerehrungen haben mir gezeigt, dass sich die intensive Vorbereitung und Planung in jeder Hinsicht gelohnt hat.



Nach sechs ereignisreichen Tagen machten wir uns mit großartigen Leistungen, besonderen Erlebnissen und wertvollen Erinnerungen zurück nach Paderborn.

Die Nationalen Spiele 2026 waren für mich ein besonders prägender Bestandteil meines FSJ. Die Erfahrungen, die ich dort sammeln durfte, werden mir noch lange in Erinnerung bleiben und haben meinen Wunsch, weiterhin im Bereich des inklusiven Sports tätig zu sein, noch einmal verstärkt.

Die letzte Veranstaltung meines FSJs war der 21. Tag des Paderborner Sports am 21. Juni, bei der 90 Vereine im Neuhäuser Schlosspark zeigten, was sie zu bieten haben. Ich durfte bei den Vorbereitungen, sowie am Tag selbst das Orga-Team unterstützen.

Die zahlreichen Veranstaltungen und unterschiedlichen Aufgaben während meines FSJ ermöglichten mir einen umfassenden Einblick in die verschiedenen Bereiche meiner Einsatzstelle. Darüber hinaus bot mir der Stadtsportverband die Möglichkeit, an einem Fahrsicherheitstraining beim ADAC sowie an einem Erste-Hilfe-Kurs teilzunehmen. Diese zusätzlichen Angebote erweiterten meine persönlichen und praktischen Fähigkeiten und waren eine wertvolle Ergänzung zu meinen bisherigen Erfahrungen.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil meines FSJ ist die Möglichkeit, meinen Übungsleiterschein im Bereich Rehasport mit dem Schwerpunkt „Geistige Behinderung“ zu erwerben. Dadurch kann ich meine fachlichen Kenntnisse im inklusiven Sport weiter vertiefen und mich gezielt auf meine zukünftige Tätigkeit in diesem Bereich vorbereiten.

<u>Reflexion</u>

Meine Zeit als 50. FSJlerin beim Stadtsportverband Paderborn hat mich auf verschiedene Art und Weise geprägt. Mein schon vorher angedachter Wunsch, Angewandte Sportwissenschaften zu studieren, hat sich durch diese Zeit verstärkt, sowie weiterhin im Sportbereich zu arbeiten.

Neben den zahlreichen fachlichen Erfahrungen konnte ich während meines FSJ auch auf persönlicher Ebene viel lernen und mich weiterentwickeln. Im Laufe des Jahres bin ich selbstständiger und selbstbewusster geworden und habe gelernt, auch mit für mich neuen Situationen und Entscheidungen sicherer umzugehen. Dabei konnte ich meine eigenen Stärken besser kennenlernen und über mich selbst hinauswachsen.

Darüber hinaus durfte ich viele besondere Menschen kennenlernen, die mir gezeigt haben, mit wie viel Engagement, Leidenschaft und Freude Sport ausgeübt werden kann. Besonders die

Begegnungen mit den Sportlerinnen und Sportlern sowie den zahlreichen engagierten Übungsleitungen und Trainerinnen und Trainern werden mir in Erinnerung bleiben. Gleichzeitig konnte ich wertvolle Kontakte in unterschiedlichen Bereichen knüpfen, die hoffentlich auch über mein FSJ hinaus bestehen bleiben.



Insgesamt blicke ich mit großer Freude und Dankbarkeit auf mein vergangenes Jahr als FSJlerin zurück. Die vielfältigen Erfahrungen, besonderen Begegnungen und persönlichen Herausforderungen haben mich nachhaltig geprägt und sowohl fachlich als auch persönlich weitergebracht. Ich bin sehr dankbar, dass ich die Möglichkeit bekommen habe, ein so abwechslungsreiches und bereicherndes Jahr erleben zu dürfen.

Ich bedanke mich beim Vorstand des Stadtsportverbandes, bei allen Übungsleitungen und allen Sportlerinnen und Sportlern für die unvergessliche Zeit und die schönen Momente, die wir zusammen erlebt haben.