

Mein FSJ beim Stadtsportverband Paderborn (2024/25)

Simon Freudenreich

Vorstellung meiner Einsatzstelle

Der Stadtsportverband Paderborn (SSV) ist die Dachorganisation der Paderborner Sportvereine. 137 Vereine mit 52.461 Mitgliedern sind hier zusammengeschlossen. Neben der klassischen Vereinsarbeit liegt ein besonderer Fokus auf dem Bereich Inklusion. In enger Zusammenarbeit mit Vereinen wie „TuRa Elsen“ oder den „Ahorn Panther“ werden vielfältige Angebote für Menschen mit Beeinträchtigung entwickelt und umgesetzt. Auch der Förderverein Special Olympics Paderborn e.V., der sich für die gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit geistiger Behinderung einsetzt, wird aktiv unterstützt.

Der geschäftsführende Vorstand besteht aus dem 1. Vorsitzenden (Mathias Hornberger) und drei Stellvertreter*innen (Matthias Brumby, Rasmus Jakobsmeier, Nicole Satzinger). Der erweiterte Vorstand besteht aus dem Vorsitzenden der Sportjugend (Rasmus Jakobsmeier) und seiner Stellvertreterin (Maren Schwede).

Ich darf mich stolz als 49. FSJler in die lange Reihe meiner Vorgängerinnen und Vorgänger einreihen. Viele von ihnen sind dem Stadtsportverband auch nach ihrem FSJ treu geblieben – sei es als Übungsleitung, im Ehrenamt oder in anderen Funktionen.

Warum ich mich für ein FSJ beim SSV entschieden habe

Sport spielte seit meiner Kindheit eine wichtige Rolle in meinem Leben – insbesondere der Fußball. Nach dem Abitur wollte ich nicht sofort ein Studium oder eine Ausbildung beginnen, sondern zunächst ein Jahr für Orientierung und persönliche Weiterentwicklung nutzen. Das Freiwillige Soziale Jahr erschien mir als ideale Möglichkeit, praktische Erfahrungen zu sammeln und zugleich einen sinnvollen Beitrag zu leisten.

Als ich von der FSJ-Stelle beim Stadtsportverband erfuhr, war ich schnell überzeugt: Die Kombination aus sportlicher Tätigkeit, sozialem Engagement und der Möglichkeit, mit Menschen mit Beeinträchtigung zu arbeiten, passte perfekt zu meinen Vorstellungen.

Spätestens nach einem Besuch der Rehasportgruppe für geistige Behinderung unter der Leitung von Matthias Brumby stand für mich fest, dass ich mein FSJ beim SSV absolvieren möchte. Die offene und wertschätzende Atmosphäre sprach mich sofort an und bestärkte mich in meiner Entscheidung.

Einarbeitung und Start

Zu Beginn meines FSJ wurde ich eine Woche lang von meiner Vorgängerin Paula Boß eingearbeitet. Sie führte mich in die Strukturen ein, stellte mir die Sportgruppen vor und gab mir zahlreiche praktische Tipps für den Alltag. Diese strukturierte Einarbeitung hat mir den Einstieg sehr erleichtert und dafür gesorgt, dass ich mich schnell sicher und handlungsfähig gefühlt habe.



Meine Aufgaben als FSJler

Meine Aufgaben waren sehr vielseitig. Ich unterstützte Übungsleitungen in unterschiedlichen Rehasportgruppen, die an verschiedenen Standorten stattfanden – unter anderem in den Werkstätten am Merschweg und am Biberweg, im Ahorn-Sportpark sowie in den Schwimmbädern in Elsen und Schloß Neuhaus. Die Inhalte der Sportstunden reichten von Koordination und Bewegungsspielen bis zu Entspannung- und Kräftigungseinheiten.

Ein besonderer Bestandteil meiner Arbeit waren zwei Sport-AGs an Paderborner Grundschulen, die sich vor allem an Kinder mit motorischem Förderbedarf richteten. Dort konnte ich eigene Ideen umsetzen, Bewegungsangebote entwickeln und aktiv mit den Kindern arbeiten. Diese Tätigkeit hat mir besonders viel Freude bereitet.

Neben den praktischen Einsätzen im Sport übernahm ich auch organisatorische Aufgaben in der Geschäftsstelle des Stadtsportverbandes. Dort war ich an drei Tagen pro Woche tätig und unterstützte den Stadtsportverband bei Planung, Kommunikation und der Erstellung von Materialien. Dadurch konnte ich wertvolle Einblicke in die organisatorischen Abläufe eines Stadtsportverbandes gewinnen.

Für die Fahrten zwischen den verschiedenen Einsatzorten stand mir ein Dienstfahrzeug zur Verfügung, was meine Mobilität und Flexibilität deutlich erhöhte.

Tagesablauf

Mein Arbeitstag begann je nach Wochentag unterschiedlich – meist zwischen 8:00 und 8:15 Uhr. Montags und dienstags startete ich mit einer Sportgruppe in der Werkstatt am Merschweg, danach folgten die Grundschul-AGs – montags in Sennelager und dienstags in Sande. Nachmittags betreute ich meist noch eine weitere Rehasportgruppe. Zwischendurch erledigte ich unterschiedliche Aufgaben in der Geschäftsstelle.



Mittwochs war ich vormittags in der Geschäftsstelle tätig, anschließend in der Werkstatt am Biberweg. Abends unterstützte ich die Rollstuhlsportgruppe im Ahorn-Sportpark. Anfangs war das Rollstuhlfahren ungewohnt, doch dank der Tipps der Teilnehmenden wurde ich schnell sicherer und es machte richtig Spaß. Die Stimmung war immer super, und ich konnte mich kreativ einbringen.

Donnerstags startete der Tag mit einer Tanzgruppe am Biberweg. Anschließend ging es mit einer kleinen Gruppe vom Merschweg aus zu Fuß durch den Schlosspark ins Residenzbad zum Schwimmen. Diese Spaziergänge waren ein festes Ritual, bei dem man unterwegs immer gute Gespräche führte. Im Residenzbad erwartete die Sportlerinnen und Sportler ein offenes Schwimmangebot unter der Leitung von Rasmus Jakobsmeier, was allen sichtlich große Freude bereitete. Danach stand noch eine Sportgruppe am Merschweg auf meinem Plan, bevor ich den Tag in der Geschäftsstelle ausklingen ließ.

Freitags startete ich meist erst gegen 12:30 Uhr mit der Fußball-AG am Merschweg. Den Abschluss bildete die Schwimmgruppe im Alisobad – ein entspannter und herzlicher Wochenabschluss.

Ob Koordination, Kraft, Teamspiele oder gezielte Übungen – jede Gruppe war anders. Manche waren voller Energie, andere ruhiger. Besonders bei der Umsetzung des jeweiligen Stundenthemas war meine Unterstützung gefragt, wodurch ich viele Erfahrungen sammeln konnte. Gelegentlich durfte ich sogar eigene kleine Spiele oder ganze Stunden entwickeln und durchführen, was mir sehr viel Spaß gemacht hat.

Außerdem wurde ich nicht nur beim StadtSportverband, sondern auch bei den Teilnehmern und Teilnehmerinnen herzlich aufgenommen. So wurde ich morgens mit einem fröhlichen „Hallo Simon!“ beim Betreten der Werkstätten begrüßt. Das hat meinen Start in den Tag immer leichter und schöner gemacht. Die Mischung aus Bewegung, Begegnung und Organisation machte meinen Alltag abwechslungsreich, lehrreich und inspirierend.

Besondere Erlebnisse und Veranstaltungen

Mein FSJ war reich an verschiedenen Veranstaltungen. Gleich zu Beginn betreute ich einen Aktionsstand beim Weltkindertag 2024 in der Paderborner Innenstadt.

Im November folgte das integrative Sportfest „Together in Motion“ in der Maspernhalle – eine große Veranstaltung mit über 20 Vereinen und Einrichtungen. Besonders im Kopf geblieben ist mir der gemeinsame Auftritt mit den Sportlerinnen und Sportlern der TuRa Elsen, bei dem wir alle zusammen vor Publikum getanzt haben. Die Begeisterung war ansteckend und alle hatten sehr viel Spaß.



2025 startete mit dem Paderborner Sportlerball – ein Abend voller Stimmung, Show und Ehrungen, der mir sehr gut in Erinnerung bleibt.

Am 5. April organisierte ich dann mein eigenes FSJ-Projekt: eine inklusive Schwimmolympiade im Alisobad Elsen. Menschen mit und ohne geistige Beeinträchtigung traten in gemischten Teams bei Staffelspielen im Wasser gegeneinander an. Insgesamt nahmen 24 Sportlerinnen und Sportler aus verschiedenen Vereinen und Studierende der Uni Paderborn teil. Unterstützt wurde das Projekt von der Sportjugend im Stadtsportverband, der DLRG Paderborn, dem Paderborner Schwimmverein, der TuRa Elsen und dem Förderverein Special Olympics. Alle Teilnehmenden hatten Spaß und ich konnte viel von diesem Projekt mitnehmen.



Mitte April unterstützte ich beim Osterlauf, wo ich gemeinsam mit Michael Tack, Koordinator für Special Olympics im Bereich Leichtathletik, Läufer und Läuferinnen mit geistiger Behinderung betreute und anfeuerte.



Am 14. Juni begleitete ich die TuRa-Athleten zur Special Olympics NRW Sport-Tour nach Wesel. Sieben Athleten und Athletinnen zeigten im Auestadion beeindruckende Leistungen. Besonders die Eröffnungsfeier mit olympischem Feuer, die Flaggenzeremonie und die Athletendisco sorgten für unvergessliche Momente.

Am 15. Juni stand der 20. Tag des Paderborner Sports an, bei dem ich im Vorfeld mit in die Organisation eingebunden und am Tag als Unterstützung tätig war.

Ein weiteres Highlight war die politische Bildungsfahrt nach Berlin vom 26. bis 28. Juni. Auf Einladung des CDU-Generalsekretärs Carsten Linnemann nahmen wir an einem Programm des Bundespresseamts teil. Wir besuchten den Bundestag, führten Diskussionen, besichtigten das Bundeskanzleramt sowie Gedenkstätten wie Hohenschönhausen und die Berliner Mauer. Auch das Olympiastadion stand auf dem Programm. Besonders spannend war eine morgendliche Laufrunde durch Berlin um 6:00 Uhr mit Carsten Linnemann und weiteren Bundestagsabgeordneten sowie Mitarbeitenden, die mir private Einblicke ermöglichte und zu sehr interessanten Gesprächen führte.



Seminare & Bildungstage

Im Laufe des Jahres nahm ich an drei Seminaren des KSB Paderborn teil: Einführungs-, Zwischen- und Abschlussseminar. Die Themen reichten von Sportpädagogik über Übungsleitertätigkeiten bis zum Austausch mit anderen FSJler*innen. Die Seminare waren praxisnah und locker gestaltet, was mir sehr gut gefallen hat.



Zusätzlich absolvierte ich den Übungsleiter-C-Schein, einen Erste-Hilfe-Kurs, ein ADAC-Fahrsicherheitstraining und das Rettungsschwimmerabzeichen in Silber.

Was ich durch mein FSJ gelernt habe

Das FSJ hat mich persönlich deutlich weitergebracht. Ich bin selbstständiger geworden, habe gelernt, mich besser zu organisieren, und kann heute sicher vor Gruppen auftreten. Der Kontakt mit Menschen mit Beeinträchtigung war anfangs neu für mich, inzwischen ist er selbstverständlich geworden. Ich habe gelernt offen, flexibel und verantwortungsbewusst mit verschiedenen Menschen zu arbeiten, was mir in meinem weiteren Leben sicher helfen wird.

Vor allem aber habe ich gemerkt, wie viel Freude mir die Arbeit mit Menschen bereitet – egal ob sportlich, sozial oder organisatorisch.

Danke!

Ich bin sehr dankbar für dieses besondere Jahr voller Begegnungen, Herausforderungen und spannender Aufgaben. Ein großer Dank geht an den Stadtsportverband, alle Übungsleitungen, und besonders an Matthias Brumby für die Möglichkeit des FSJs.

Ich freue mich darauf, dem Stadtsportverband auch nach meinem FSJ verbunden zu bleiben – als Übungsleitung, im Ehrenamt oder einfach als Teil dieser Gemeinschaft.