

Informationen für Probewohner und Eltern

# DAS SPORTINTERNAT

Das Sportinternat Paderborn ist eine Gemeinschaftsinitiative von neun Spitzensportvereinen, die als das Forum Paderborner Spitzensport gGmbH die Trägerschaft des Sportinternates übernommen hat.

Grundsätzlich haben alle Paderborner Sportvereine die Möglichkeit, junge leistungsorientierte Nachwuchsathleten in unserem Internat unterzubringen.

## PARTNERVEREINE



- SC Paderborn 07 (Fußball)
- Gartenzaun24 Baskets (Basketball)
- Untouchables (Baseball)
- Dolphins (Football)
- Paderborner Squash Club
- Paderborner SV (Schwimmen)
- LC Paderborn (Leichtathletik)
- Golfclub Paderborner Land
- SSV Elsen (Schießen)

## „WIR UNTERSTÜTZEN SPITZENSPORTLER AUF DEM WEG ZUM ERFOLG“

Das Sportinternat Paderborn hat sich zur Aufgabe gemacht, jungen Nachwuchssportler/Innen ab dem 14. Lebensjahr im Rahmen der Spitzensportförderung entsprechend ihres Talentes ganzheitlich zu fördern.

Dieses beinhaltet die drei Hauptkomponenten **schulische Ausbildung**, **sportliche Förderung** und **Entwicklung der Persönlichkeit**.

## PARTNERSCHULEN

Das Sportinternat Paderborn strebt an, dass jede/r Bewohner/In am Ende der Vertragszeit den jeweilig höchstmöglichen Schulabschluss erreicht hat. Dazu verpflichten sich die Partnervereine, die Vertragszeiten an der Schullaufbahn zu orientieren. Bei diesem Ziel unterstützen uns neben zwei NRW-Sportschulen auch viele andere Schulen in und um Paderborn. Dies ermöglicht es uns, den Bewohner/Innen die individuell bestmögliche Schulkarriere zu gewähren.

- NRW-Sportschule, Lise-Meitner-Realschule
- NRW-Sportschule, Reismann-Gymnasium
- Goerdeler Gymnasium
- Gesamtschule Elsen
- Helene Weber Berufskolleg
- Ludwig Erhard Berufskolleg
- u.v.m.



## BETREUUNG

Um der ganzheitlichen Idee gerecht zu werden, kümmert sich ein ca. 20-köpfiges Mitarbeiterteam, bestehend aus Pädagog/Innen, Betreuern, studentischen Nachtdiensten und Hauswirtschafts- und Reinigungskräften in familiärer Atmosphäre um die Bedürfnisse der Sportler.

Das Sportinternat Paderborn bietet eine 24/7 Betreuung für die Bewohner/Innen. Jede/r Sportler/In ist einer Bezugsbegleiter-Gruppe zugeteilt. In diesen sechs- bis achtköpfigen Gruppen trifft man sich ca. einmal wöchentlich. Zusätzlich zu den Mitarbeitenden im Internat stellt jeder Verein mindestens eine/n Vereinsvertreter/In ab, der/die Ansprechpartner/In ist.

## NACHHILFE

Bei schulischen Problemen verfügt das Sportinternat Paderborn über ein Nachhilfenetzwerk.

Im Haus unterstützen mehrere Lernbegleiter/Innen die Sportler/Innen in einem neu gestalteten Lernraum. Bei weitreichenderen Problemen bieten die NRW-Sportschulen Nachführunterricht an.



## MEDIZINISCHE VERSORGUNG

Das Sportinternat Paderborn kooperiert mit einem Allgemeinmediziner im Paderborner Stadtkern. Die Sportler werden dort – nach Möglichkeit – priorisiert behandelt.

Auch für alle anderen medizinischen Beschwerden steht den Spitzensportler/Innen ein Netzwerk von Ärzten und Ärztinnen zur Verfügung, zu denen sie entweder vom Internatspersonal oder dem jeweiligen Vereinsvertreter begleitet werden.

# ERNÄHRUNG

Die Sportler/Innen haben die Möglichkeit, vier Mahlzeiten (3 Hauptmahlzeiten und 1 Snack) im Internat einzunehmen. Diese orientieren sich an den Empfehlungen des **DOSB** für die Einrichtungen des deutschen Spitzensports. Außerdem gestaltet sich der Speiseplan nach einer sportgerechten, ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung. Uns ist das Thema so wichtig, dass eine **Ernährungswissenschaftlerin** zu unserem Team gehört, die auch auf die individuellen Bedürfnisse der Sportler/Innen eingeht und diese in jeglichen Belangen der Ernährungsbildung unterstützt.

Die Mahlzeiten werden, soweit es die Schul- und Trainingspläne zulassen, gemeinsam eingenommen.

# ZIMMER

Alle Sportler/Innen wohnen in ca. 25m<sup>2</sup> großen Einzelzimmern.

Die Zimmer sind komplett möbliert. Zu jedem Zimmer gehört auch ein eigenes Badezimmer mit Dusche.

Alle Zimmer verfügen außerdem über eine Küchenzeile mit Kühlschrank sowie Eisfach.



## LAGE

Das Sportinternat Paderborn liegt im Westen des Paderborner Stadtkerns. Es verfügt über sehr gute Verkehrsanbindungen innerhalb und außerhalb des gesamten Stadtgebietes. Die kooperierenden Schulen sowie die Sport- und Trainingsstätten der Vereine sind größtenteils in Kürze fußläufig oder mit dem Fahrrad zu erreichen.

## ÜBERGANGSBETREUUNG

Das Sportinternat Paderborn hat durch die Ansässigkeit im Haus Paderborn die Möglichkeit jungen Sportler/Innen, welche dem Internat z.B. durch Beendigung der Schulpflicht entwachsen sind, unter besonderen Regeln eine Art Übergangsbetreuung zu bieten.

Eine Etage über den Räumlichkeiten des Internats stehen Apartments zur Verfügung, welche angemietet werden können.

Ein Schritt in die Autonomie, jedoch noch nicht vollkommen auf sich allein gestellt!

## AHORN-SPORTPARK

Der Ahorn-Sportpark ist mit seinen 100.000 m<sup>2</sup> Paderborns größtes multifunktionales Sport- und Bewegungszentrum.



Die vielseitigen Sportmöglichkeiten bieten den Vereinen optimale Trainingsmöglichkeiten.

Fußläufig oder mit dem Rad in kürzester Zeit zu erreichen, wird der Sportpark von den Internatsbewohner/Innen gerne auch für individuelle Trainingseinheiten genutzt.

# VERHALTENSKODEX UND INTERNATSORDNUNG

## Die TOP 10 für ein gelungenes Miteinander

- **Respekt** – ich begegne meinen Mitmenschen (Mitbewohner/Innen, Betreuer/Innen, Gästen, usw.) mit Respekt (Freundlichkeit, Lautstärke, Hilfsbereitschaft, usw.).
- **Internatsräume** – Ich verhalte mich in und um die Internatsräumlichkeiten äußerst sozialverträglich, d.h. ich halte sie sauber, ich nutze sie nicht als Abstell- oder Müllentsorgungsräume, ich nehme auf andere Rücksicht und gehe mit dem Allgemeingut sorgsam um.
- **Mahlzeiten** – Die Mahlzeiten werden gemeinsam und gesittet (Umgangston, Sauberkeit, Kleidung, Handy, usw.) eingenommen.
- **Mithilfe** – Für mich ist es eine Selbstverständlichkeit, beim Internatsbetrieb mitzuhelfen (Getränke tragen, Geschirr wegräumen, Müll entsorgen, etc.).
- **Kleidung** – Außerhalb meines Zimmers laufe ich grundsätzlich nicht „oben ohne“ herum. Zu den Mahlzeiten erscheine ich mit gepflegter Kleidung (keine ärmellosen Shirts, etc.) und gepflegtem Aussehen.
- **Besuch** – Ich beachte stets die Besuchsregeln von 13.00 – 19.00 Uhr Einzelbesuch, generelles Anmelden von Besuch im Büro. Besuch des anderen Geschlechts zusätzlich mit bekanntem Formular anmelden.
- **Energiesparen** – beim Verlassen meines Zimmers schalte ich das Licht und alle Elektrogeräte aus. Das Fenster schließe ich und drehe die Heizung auf 2 herunter.
- **Lautstärke** – Die Musik und das TV-Gerät stelle ich auf Zimmerlautstärke ein und halte dabei die Fenster und Türen geschlossen. Grundsätzlich führe ich keine Gespräche aus dem Fenster heraus. Keine Playstation im Zimmer (nur in den Freizeiträumen).
- **Zimmer** – Ich trockne meine Wäsche nicht im Zimmer. Ich nutze nur die erlaubten Küchenelektrogeräte (Mikrowelle, Mixer, Toaster). Ich halte mein Zimmer stets sauber.
- **Müllentsorgung** – Ich bringe meinen Müll bei Bedarf (Mülleimer voll, verderbliche Sachen im Müll, u.ä.) aus meinem Zimmer in die Mülltonnen im Hof. Ich stelle keinen Müll auf Fluren oder Balkonen ab.
- **Krankheit** – Wenn ich krank bin, benachrichtige ich den Weckdienst und schreibe meinem/r Bezugsbetreuer/In zeitnah eine Nachricht (siehe auch Ablaufplan im Krankheitsfall).

## ANSPRECHPARTNER - INTERNAT

Matthias Hellmig  
- Internatsleitung -  
m.hellmig@sportinternat-pb.de  
0151-15517000

