

Weihnachtspost 2025

Liebe Freundinnen und Freunde des Sports im Kreis Paderborn,

Ein weiteres Jahr voller Bewegung, Begegnungen und besonderer Momente liegt hinter uns. Zum Jahresende bietet sich die Gelegenheit, kurz durchzuatmen und mit Wertschätzung auf das zurückzuschauen, was wir gemeinsam im Kreis Paderborn erlebt und erreicht haben. Wieder einmal hat unsere Sportgemeinschaft gezeigt, wie viel Kraft in Zusammenhalt, Engagement und gegenseitiger Unterstützung steckt.

Sowohl telefonisch, durch kurze Rückmeldungen per Mail als auch gemeinsame Veranstaltungen oder persönliche Treffen – der Austausch mit Euch und Ihnen hat dieses Jahr bereichert und geprägt. Jede Idee, jeder Einsatz und jede helfende Hand hat dazu beigetragen, dass der organisierte Sport in unserer Region lebendig bleibt. Dafür möchten wir von Herzen Danke sagen.

Sport bedeutet weit mehr als Bewegung, Training oder Wettkampf. Er schafft Verbindungen, gibt Impulse, stiftet Mut und trägt dazu bei, schwierige Zeiten leichter zu machen. Durch Eure Teilnahme an Kursen, Projekten, Aus- und Fortbildungen sowie den vielen Veranstaltungen habt Ihr Menschen im gesamten Kreis Paderborn Orientierung, Freude und ein Gefühl von Zugehörigkeit geschenkt. All das entsteht durch Euer unermüdliches Engagement und Euren Teamgeist – und ist nicht selbstverständlich.

Gerade jetzt wird deutlich, wie wertvoll es ist, dass wir weiter zusammenstehen und gemeinsam an einem Strang ziehen. Unsere Sportgemeinschaft leistet einen bedeutsamen Beitrag zur körperlichen und mentalen Gesundheit der Menschen in unserer Region. Und wir sind überzeugt: Mit vereinten Kräften werden wir auch kommende Aufgaben meistern.

Ihr bildet das Herzstück des Sports im Kreis Paderborn. Durch Eure Offenheit, Eure Motivation und Euren Mut, Neues zu gestalten, schafft Ihr Angebote, die Menschen erreichen, bewegen und verbinden. Lasst uns diesen

Weg gemeinsam fortführen – mit Freude, Neugier und Vertrauen in das, was vor uns liegt.

Erholsame Feiertage und einen zuversichtlichen Start in ein neues Jahr voller Gesundheit, Freude und sportlicher Momente wünschen

Diethelm Krause und das Team des KreisSportBund Paderborn e.V.



Blicken wir nun auf das sportliche Jahr 2025 rund um den KSB Paderborn zurück!



Am Samstag, den **08. Februar**, ging die dritte Ausführung des Läuferseminars über die Bühne. Der KSB Paderborn führte die Veranstaltung in Kooperation mit dem Aatal-Zentrum für Gesundheit durch. Dieses Event richtete sich an Einsteiger*innen und bereits ambitionierte Läufer*innen.

Wir freuen uns, dass wir auch in diesem Jahr Bernhard Hoppe-Biermeyer, MdL und Vorsitzender des Sportausschusses des Landtags NRW, erneut als Schirmherrn für unser Läuferseminar gewinnen konnten.



Im **Februar** hieß es Halbzeit für die 44 Freiwilligendienstleistende im Sport in Paderborn, Lippe und Höxter, die unter der Koordination des KSB Paderborn standen. Vom **10. - 14. Februar 2025** ging es für beide FSJ-Gruppen der Paderborner Koordinierung ins Zwischenseminar in die Landesturnschule Oberwerries vom Westfälischen Turnerbund. Während der Seminarwoche wurde der bisherige Dienst im Hinblick auf die persönliche Entwicklung, den persönlichen Bildungs- und Kompetenzerwerb sowie die Zusammenarbeit in den Einsatzstellen ausgewertet und Zielsetzungen und Pläne für die zweite Hälfte des Freiwilligendienstes formuliert. Neben Theoriephasen zu Themen wie „Prävention sexualisierter und interpersoneller Gewalt im Sport“ und „Kinder stark machen“ zur Sucht- und Drogenprävention sowie Förderung des Selbstwertgefühls bei Kindern und Jugendlichen, konnten sich die Freiwilligen in verschiedenen Bewegungs- und Praxiseinheiten erproben und Erfahrungen in der Übungsleitung sammeln.



Bereits zum vierten Mal öffnete das Deelenhaus am **Donnerstag, den 20. Februar 2025** die Türen für die heiß begehrte Tanzveranstaltung „Von Swing bis Pop“! Am Abend hatten alle Tanzbegeisterten die Möglichkeit im Deelenhaus ihr Tanzbein zu schwingen. Mit einer mitreißenden Mischung aus den besten Hits der 1970er bis 1990er Jahre sowie aktuellen Charts wird für einen unvergesslichen Abend gesorgt.



Der Bewegungspass 2025 verzeichnete in diesem Jahr eine Rekordbeteiligung. Insgesamt 5.400 Kinder aus den Kommunen Bad Lippspringe, Bad Wünnenberg, Borcheln, Büren und Salzkotten nahmen mit 55 Schulen und Kitas teil, um die Bewegungsförderung im Alltag zu stärken. Zwischen dem **03. und 28. März** sammelten die Kinder Unterschriften und Stempel für ihre Aktivitäten. Wer den Weg zur Schule oder Kita aktiv zurücklegte – zum Beispiel zu Fuß oder mit dem Fahrrad – erhielt eine Unterschrift. Für sportliche Aktivitäten und Nutzung von Vereinsangeboten gab es einen Stempel.



Am **15. und 16. März** fand in Paderborn erneut eine Qualifizierung von Ansprechpersonen zum Schutz vor sexualisierter und interpersoneller Gewalt im Sport für Bünde, Fachverbände und Vereine statt. In der zweitägigen Schulung wurden die Teilnehmer*innen dazu qualifiziert, als Ansprechpersonen im eigenen Bund, Fachverband oder Verein zum Thema der

Prävention von und Intervention bei sexualisierter und interpersoneller Gewalt zu handeln und Maßnahmen zum Schutz vor Gewalt zu entwickeln.

In einer Mischung aus theoretischer Vermittlung und aktiven Arbeitsphasen setzten sich die künftigen Ansprechpersonen unter anderem mit Definitionen von Gewalt und Gewaltformen, der eigenen Rolle als Ansprechperson, Auswirkungen und Folgen von Gewalt und Präventionsmaßnahmen auseinander. Am zweiten Tag wurde das Thema Krisenintervention mithilfe von verschiedenen Fallbeispielen erarbeitet.



Bei unserer diesjährigen Jugendversammlung am **07. April** wurde ein neuer Jugendvorstand für die Kreissportjugend im KSB Paderborn gewählt. Neuer 1. Vorsitzender ist Dominik Brett. Des Weiteren wurden Tim Hauschild als stellv. Vorsitzender, Dr. Rasmus Jakobsmeier als Beisitzer sowie Anne-Kathrin Kemper und Ann-Sophie Aulbur als Beisitzerinnen gewählt.



Außerdem wurde die Veranstaltung durch einen Vortrag von Christian Stork (SC Grün-Weiß Paderborn) zum Thema *Veranstaltungsmanagement: Behind the Scenes - Impulse vom ältesten Straßenlaufs Deutschland, dem Osterlauf* bereichert.



Am **Montag, den 5. Mai 2025** fand unsere Mitgliederversammlung statt. Vertreterinnen und Vertreter aus insgesamt 37 Vereinen nahmen an der Sitzung teil. Zwei zentrale Punkte standen auf der Tagesordnung: die Wahl des Präsidiums sowie die Entscheidung über die geplante Beitragserhöhung.

Wir freuen uns sehr über das entgegengebrachte Vertrauen in unser Präsidium. Diethelm Krause wurde einstimmig als Präsident bestätigt. Ebenso wurden Ralf Pahlsmeier, Nadine Fecke und Jessica Spörhase erneut als Vizepräsident*innen gewählt. Wir bedanken uns herzlich für diese breite Unterstützung.

Das Thema Beitragserhöhung wurde intensiv diskutiert. Argumente für und gegen die Anpassung wurden ausführlich dargelegt. In der anschließenden Abstimmung wurde der neuen Beitragsstruktur zugestimmt. Ab dem 1. Januar 2026 beträgt der Mitgliedsbeitrag 1,40 Euro pro Mitglied. Zusätzlich wurden ein jährlicher Mindestbeitrag von 35 Euro sowie eine einmalige Aufnahmegebühr für Neumitglieder beschlossen.



Am **Freitag, den 09. Mai 2025** wurde die KSB-Kita in Anreppen offiziell zum „Anerkannten Bewegungskindergarten des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen“ ernannt. Im Kreis Paderborn haben wir damit 32 Anerkannte Bewegungskindergärten. Die Kita hat sich unter der Leitung von Simone Hinz-Bonke und Patricia de Pascalis intensiv mit dem Thema Bewegung auseinandergesetzt und diesen Schwerpunkt als festes Qualitätsmerkmal in ihr pädagogisches Konzept integriert.

Ein weiteres zentrales Element der Zertifizierung ist die enge Kooperation mit dem örtlichen Sportverein Grün-Weiß Anreppen e.V. sowie mit der Alpaka-Farm. Gemeinsam schaffen Kita und Verein eine stabile Struktur, um Bewegung, Spiel und Sport in den Kita-Alltag einzubinden und den Grundstein für ein lebenslanges Sporttreiben zu legen.



Seit dem **12. Mai** hieß es wieder „Sportstadt – bewege dich!“ mit „[Sport im Park](#)“ in Paderborn. 4.287 Bürgerinnen und Bürgern haben ganz unverbindlich innerhalb von 140 Einheiten und kostenfrei gemeinsam bis Ende September draußen trainiert. Das kostenlose Sportangebot wurde gemeinsam mit dem Sportservice der Stadt Paderborn angeboten und umgesetzt durch die Paderborner Sportvereine und ihre qualifizierten Übungsleitungen. Die Volksbank Paderborn, Zweigniederlassung der VerbundVolksbank OWL unterstützte das Angebot in diesem Jahr. Da Woche für Woche über 100 Menschen an den Angeboten teilgenommen haben, wurde zum Ende des Jahres die Aktion „Fit durch den Advent“ angeboten, wo die Bürgerinnen und Bürger die Möglichkeit hatten an zwei Angeboten teilzunehmen.

In den Kommunen Delbrück, Büren und Bad Wünnenberg starteten die „Sport im Park“-Angebote im Juli. Jeweils für 8 Wochen hieß es: „Kommt vorbei und bewegt euch mit uns!“ In Büren führte der KreisSportBund Paderborn e.V. die vier verschiedenen, kostenfreien Bewegungsangebote in Kooperation mit dem Stadtsportverband Büren durch. Insgesamt haben 416 Bürgerinnen und Bürger innerhalb von 30 Angebotseinheiten teilgenommen.

„Sport im Park“ in Delbrück ist ein Angebot des Stadtsportverbands Delbrück, der Stadt Delbrück und des KreisSportBundes Paderborn e.V. in Kooperation mit den örtlichen Sportvereinen. Insgesamt haben 295 Bürgerinnen und Bürger an 24 Workouts teilgenommen.

In Bad Wünnenberg schloss das beliebte Bewegungsangebot an Gesundheit im Park an. Gemeinsam mit dem Stadtsportverband Bad Wünnenberg, der Stadt Bad Wünnenberg sowie den

Sportvereinen vor Ort wurden 19 Einheiten angeboten, an denen 404 Bürgerinnen und Bürger teilnahmen.

Das kostenlose Sportangebot ist u.a. ein Projekt der Gesunden Kommune, die auf Initiative des KreisSportBundes Paderborn e.V., des Kreises Paderborns und der Techniker Krankenkasse entstanden ist. Unterstützt wird das Projekt durch den Landessportbund NRW und die AOK Nordwest.



Foto: Stadtsportverband Büren.



In einer Welt, die sich ständig verändert und in der wir täglich neuen Herausforderungen gegenüberstehen, ist die Fähigkeit zur Selbstregulation von entscheidender Bedeutung. Sie ermöglicht es uns, unsere Emotionen, Gedanken und Verhaltensweisen in verschiedenen Lebensphasen zu steuern, um Herausforderungen zu bewältigen und persönliche Ziele zu erreichen. **Am Mittwoch, den 21. Mai 2025**, fand das katho-Forum „Gesunde Kommune“ zum Thema Selbstregulation in verschiedenen Lebensphasen statt. Das Forum richtete sich sowohl an pädagogische Fachkräfte als auch an interessierte Bürgerinnen und Bürger.

Das Programm umfasste Kurzvorträge, die als Impulse verschiedene Perspektiven auf das Thema Selbstregulation von der frühen Kindheit bis zum Erwachsenenalter beleuchteten. Während der Veranstaltung bestand die Möglichkeit zu einem offenen Austausch, bei dem die Teilnehmenden mit den Referierenden und untereinander ins Gespräch kommen konnten.



Freuen sich über eine gelungene Veranstaltung: v. l. Anke Meinhardt, Dekan Prof. Dr. Patrick Isele, Prof. Dr. Gulshat Ouadine (katho NRW, Standort Paderborn), Carina Moss, Vizepräsident und Vorstand Ralf Pahlsmeier (KSB Paderborn) und Larissa Rieke-Nutz (katho NRW, Standort Paderborn). Foto: katho-Standort Paderborn.



In den bisher fünf teilnehmenden Kommunen am Projekt „Gesunde Kommune“ – Delbrück, Lichtenau, Bad Lippspringe, Borcheln und Bad Wünnenberg – wurden bereits zahlreiche Projekte zur Gesundheitsförderung umgesetzt. Im **Juni 2025** geht das Engagement einen Schritt weiter: Die Techniker Krankenkasse (TK) stellt zusätzliche Fördermittel für orts- und zielgruppenbezogene Gesundheitsprojekte bereit. Auch der KSB Paderborn wird bei der Umsetzung des Verfügungsfonds unterstützen, indem er dem Kreis Paderborn durch seine langjährige Erfahrung in der Gesundheitsförderung beratend zur Seite steht.

Vereine, Initiativen, Institutionen und engagierte Bürgerinnen und Bürger aus dem gesamten Kreisgebiet können finanzielle Unterstützung für ihre Gesundheitsprojekte beantragen. Insgesamt stehen **100.000 Euro** für zwei Jahre zur Verfügung, mit einer einmaligen Fördersumme von **bis zu 5.000 Euro pro Projekt**.

Es können weiterhin Anträge zur Förderung von Mikroprojekten gestellt werden. Ab dem **01. April 2026** können die Anträge auch altersoffen gestellt werden, bis dahin ist die Förderung auf die Altersgruppen 0 – 6 Jahre und 55+ beschränkt. Alle Informationen gibt es [hier](#).



Bildunterzeile: v.l.: Landrat Christoph Rüther, Christian Mayr (Techniker Krankenkasse), Lina Pühs (Gesundheitsamt Kreis Paderborn), Diethelm Krause (KreisSportBund), Dr. André Brandt (Dezernent Kreis Paderborn)



Vom **02. bis 06. Juni 2025** sind die Freiwilligendienstleistenden aus der Koordinierung Paderborn gemeinsam auf ihr Abschlusssseminar nach Neuenheerse gefahren, um das vergangene Jahr Revue passieren zu lassen und sich auf Zeit nach dem Freiwilligendienst.

Wir danken allen Beteiligten für ein ereignisreiches und erfolgreiches Jahr und freuen uns auf die kommenden FSJler*innen!



Der KreisSportBund Paderborn e.V. (KSB) wurde **am Dienstag, den 17. Juni 2025** offiziell in das Qualitätsbündnis zum Schutz vor interpersoneller und sexualisierter Gewalt des Landessportbundes NRW aufgenommen. LSB-Präsident Stefan Klett überreichte die Auszeichnung persönlich. Das Bündnis verbindet Sportvereine, die sich besonders für Prävention, Respekt und Wertschätzung im Sport einsetzen.

Der KSB erkennt die gesellschaftliche Verantwortung an und fördert klare Strukturen, Schutzmaßnahmen und eine offene Gesprächskultur in den Vereinen. Seit Jahren unterstützt er Vereine mit Schulungen und Fortbildungen, um eine sichere Umgebung zu schaffen. Die Mitgliedschaft im Bündnis stärkt diese Bemühungen zusätzlich. Unterstützung erhielt die Ehrung von

Annette Mühlenhoff (Dezernentin Kreis Paderborn) und Carsten Linnemann (MdB), die die Bedeutung des Themas unterstreichen.



Foto v.l.: Ralf Pahlsmeier (KSB Paderborn), Annette Mühlenhoff (Dezernentin Kreis Paderborn), Carsten Linnemann (MdB), Diethelm Krause, Lorenz Wettemann (beide KSB Paderborn), Stefan Klett (LSB NRW) und Lisa Frintrup (KSB Paderborn).



Der organisierte Sport trägt – wie alle gesellschaftlichen Bereiche – eine besondere Verantwortung: Er muss sichere Räume schaffen, in denen sich alle sporttreibenden Menschen wohl fühlen und in denen Grenzverletzungen, sexualisierte sowie interpersonelle Gewalt keinen Platz haben. Ein wichtiger Schritt dafür ist es, das Thema sichtbar zu machen – denn nur was benannt wird, kann auch erkannt und verhindert werden. Daher möchten wir die Vereine bei der Enttabuisierung des Themas und beim offensiven Umgang gegen sexualisierte und interpersonelle Gewalt unterstützen.

Aus diesem Grund organisierte der KSB Paderborn in diesem Jahr zwei offene Sensibilisierungsschulungen für Übungsleiter*innen, Vereinsvertreter*innen und Interessierte. Die Veranstaltungen fanden am **03. Juli sowie am 05. November 2025** statt.



Als dritter Verein im Stadt- und Kreisgebiet Paderborn hat der SC Aleviten die notwendigen Voraussetzungen erfüllt und ist **im Juli** dem Qualitätsbündnis zum Schutz

vor sexualisierter und interpersoneller Gewalt beigetreten. Den Auftakt bildeten eine Risikoanalyse, formelle Beschlüsse und eine Satzungsänderung in den vergangenen zwei Jahren. Darauf folgten verschiedene Präventionsmaßnahmen, die Sensibilität schaffen, eine klare Haltung verdeutlichen und Orientierung bei Verdachts- und Krisenfällen geben sollen. Mit der Fertigstellung des Schutzkonzeptes, welches alle Maßnahmen der Prävention und Intervention enthält, wurden die Anforderungen nun vollständig erfüllt.

Im kleinen Rahmen überreichte Josephine Rohmann, Fachkraft zur Koordinierung des Qualitätsbündnisses beim KSB Paderborn, dem Vereinsvorsitzendem Verani Kartum das Siegel und die Urkunde zur Mitgliedschaft und bedankte sich für das vorbildliche Engagement.



Auch im aktuellen Bildungsjahr 2025/26 koordiniert der KreisSportBund Paderborn e.V. das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) im Sport in den Kreisen Paderborn, Lippe und Höxter. Der offizielle Starttermin für das neue Bildungsjahr war der **01. September 2025** – einige Freiwillige begannen bereits Anfang August.

In über 20 Einsatzstellen erhalten 44 junge Menschen im Bildungsjahr 2025/26 die Möglichkeit, erste praktische Erfahrungen in dem Berufsfeld Sport zu sammeln. Sie engagieren sich in Sportvereinen, -bünden und -verbänden und qualifizieren sich damit für ihren weiteren Weg in Beruf, Studium oder Ehrenamt.

Mit dem Start des neuen Jahrgangs endete gleichzeitig das Bildungsjahr 2024/25. 45 Freiwillige haben in ihren Dienst in den Kreisen Paderborn und Lippe absolviert.

Ein herzliches Dankeschön an alle Freiwilligen und Einsatzstellen für ihren Einsatz und ihr Engagement. Wir wünschen allen Beteiligten weiterhin viel Erfolg und alles Gute für die Zukunft!



Gute Nachrichten für gesundheitsbewusste Bürgerinnen und Bürger im Kreis Paderborn: Das erfolgreiche Präventionsprojekt „Gesunde Kommune“ geht in die nächste Runde. Der Paderborner Kreistag stimmte im **September** einstimmig für eine vierjährige Fortführung des Projektes.

Bereits seit dem Startschuss im Jahr 2019 leisten der Kreis Paderborn, die Techniker Krankenkasse (TK) und der KreisSportBund Paderborn e.V. (KSB Paderborn) als Projektpartner einen maßgeblichen Beitrag zur Stärkung gesundheitlicher Ressourcen. Mit Angeboten wie einem Bewegungspass für Kinder, einer Gesundheitsralley oder begleiteten Spaziergängen legten die Beteiligten dabei ein besonderes Augenmerk auf Kinder im Alter von 0 bis 6 Jahren sowie Menschen ab 55 Jahren und trafen damit genau ins Schwarze. Über 5.000 Kinder nahmen beispielsweise über ihre Kitas, Grundschulen und Vereine an einer Aktion zur Bewegungsförderung teil, radelten oder liefen zur Schule und besuchten Trainingsstunden. Die begleiteten Spaziergänge bringen nicht nur Bewegung und frische Luft, sondern verbinden Menschen, denen soziale Kontakte fehlen.



Vom **01. September bis zum 12. Oktober** lief der Gesundheitspass in Borchten. Der Gesundheitspass war eine Zusammenarbeit der Gemeinde Borchten, dem KreisSportBund Paderborn und der Techniker Krankenkasse sowie einer Vielzahl örtlicher Kooperationspartner. Unter dem Motto „Punkte sammeln für mehr Wohlbefinden“ wurden Borchener Bürgerinnen und Bürger ab 55 Jahren motiviert, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren, neue soziale Kontakte zu knüpfen und ihr Gesundheitswissen zu stärken. Im Aktionszeitraum konnten Teilnehmende bei einer Vielzahl gesundheitsfördernder Aktivitäten Punkte sammeln und dabei nicht nur etwas für ihr

körperliches und seelisches Wohlbefinden tun, sondern auch Einsamkeit aktiv entgegenwirken.



Die KSB-Kita in Bad Wünnenberg hat nach einem intensiven Zertifizierungsverfahren **im Oktober** die offizielle Anerkennung als Familienzentrum NRW erhalten. Als Familienzentrum NRW ist die Kita nicht nur für die angemeldeten Kinder da, sondern versteht sich als Ansprechpartner für alle Familien in der Umgebung. Dazu gehören Themen wie Elternberatung, Familienbildung oder Unterstützung bei besonderen Bedarfen. Möglich wird dies durch zahlreiche Kooperationen – unter anderem mit dem örtlichen Sportverein, der Frühförderstelle des Caritasverbandes sowie weiteren Partnern.



Nach zwei erfolgreichen Auflagen ging das beliebte Groupfitness Event **am 15. November ab 09:00 Uhr** in die dritte Runde. In der Sporthalle Gallihöhe in Borchten konnten die Teilnehmenden den gesamten Tag über verschiedene Workshops besuchen, neue Impulse für ihre (Vereins-) Angebote sammeln und einen sportlichen Tag in einer motivierenden Gemeinschaft erleben. Durchgeführt wurden die Workshops von den erfahrenen und renommierten Coaches Katja Hambrecht und Sebastian Piatek. Die Inhalte der Workshops bezogen sich dabei auf die Themenbereiche Beckenbodentraining, Step und Bodyworkout. Alle Workshops boten den Teilnehmenden die Möglichkeit, ihr Wissen zu erweitern und damit ihre Kurseinheiten mit neuem Input zu gestalten.



Starke Partnerschaft für starke Körper - (v. l.): Hans-Norbert Blome (Techniker Krankenkasse), Carina Moss (KSB Paderborn), Bürgermeister Uwe Gockel (Gemeinde Borchlen) und Vizepräsidentin Jessica Spörhase (KSB Paderborn) ziehen für ein Fitnessereignis, was bewegt an einem Strang.

Foto: Gemeinde Borchlen



Wir haben im **November** gleich zwei Vereine aus dem Kreis durch „Zeig dein Profil“ profilieren können. Sowohl der *Treff der Kampfkünste e.V.* als auch der *Reit- und Fahrverein Paderborn e.V.* haben sich Zeit genommen, ihren Verein zu analysieren. Bei der Profilierung wird mit Verantwortlichen des Vereins geschaut, wie gut der Verein bereits aufgestellt ist und was in der näheren Zukunft noch erreicht werden möchte. Im Fokus steht dabei besonders die sportliche und außersportliche Arbeit mit Kindern und Jugendlichen im Vereinsalltag. Gemeinsam verfolgen wir das Ziel, diese Arbeit zu sichern und zukunftsfähig zu gestalten.



Dauerhafter Stress, ständige Erreichbarkeit und das Jonglieren zwischen Arbeit, Ehrenamt und Privatleben lassen viele Menschen an ihre Grenzen kommen. Körperliche Anspannung, Schlafprobleme und ein Gefühl innerer Unruhe sind oftmals die Folge. Mentale Gesundheit gerät dabei schnell aus dem Blick.

Aus diesem Grund boten wir am **20. November 2025** gemeinsam mit Coach Tobias Falkenroth den Workshop „Klarheit & Leichtigkeit im Alltag – Mentale Gesundheit“ an. Die Teilnehmenden lernten in diesem Workshop,

wie sie Stressmuster erkennen, ihre Energien bewusster einsetzen und neue Balance finden können.

Wir bedanken uns für das große Interesse an diesem Thema. Aufgrund hoher Nachfrage bieten wir bereits im Januar den nächsten Workshop zur mentalen Gesundheit an.



Im gesamten Jahr 2025 arbeitete die Sportjugend im KreisSportBund Paderborn e.V. eng mit den Vereinen im Kreis zusammen. Aus dieser Kooperation ging auch in diesem Jahr die Gründung einiger J-Teams hervor. Insgesamt zwei neue Jugend-Teams wurden gegründet: bei der FSV Bad Wünnenberg/Leiberg und beim SV Bad Lippspringe. J-Teams sind ein Engagementformat für Jugendliche von 13 bis 27 Jahren, die sich im Sport engagieren und ihre Ideen und Visionen umsetzen wollen. J-Teams bieten jungen Menschen die Möglichkeit, sich freiwillig mit anderen jungen Leuten im Verein zu engagieren und eigene Projekte zu realisieren.



Mit der Übergabe der Starterpakete erhielten die neuen Teams wertvolle Materialien und Anregungen, um ihre Arbeit vor Ort erfolgreich zu starten. Die Sportjugend freut sich über das Engagement der jungen Mitglieder und sieht die Gründungen als wichtigen Schritt zur Stärkung der Jugendbeteiligung in den Sportvereinen.



Die Geschäftsstellen des KreisSportBund Paderborn bleiben zwischen den Jahren geschlossen. Im neuen Jahr sind wir ab **Montag, dem 05. Januar 2024** wieder für Euch/Sie da.

Ab dem 05. Januar ändert sich die Adresse der Geschäftsstelle des KSB in Paderborn. Wir sind nun

nicht mehr am Bischofsteich zu finden, sondern ab dem neuen Jahr im Kreishaus. Die Adresse ist **Aldegrevestraße 10-14, 33102 Paderborn**. Die Büros des KSB Paderborn befinden sich im **C-Gebäude**.



Wir freuen uns auf das gemeinsame Jahr 2026 mit Euch und Ihnen. Mit Zuversicht und Vorfreude erwarten wir im kommenden Jahr spannende Veranstaltungen und Aktionen, eine gute Zusammenarbeit und ein gelungenes Miteinander. Gemeinsam mit Euch und Ihnen sowie allen Vereinen wollen wir auch in 2026 die Bevölkerung im Kreis Paderborn in Bewegung bringen.

Wir wünschen Euch und Ihnen ein frohes Weihnachtsfest im Kreise eurer/Ihrer Liebsten. Ebenfalls wünschen wir euch und Ihnen einen guten Start in das neue Jahr und hoffen auf ein friedvolles und gesundes neues Jahr 2024!

Euer Diethelm Krause

und das Team des KreisSportBund Paderborn

