

FSJ  
BFD

## Freiwilligendienste im Sport

Egal, ob Freiwilliges Soziales Jahr oder Bundesfreiwilligendienst – Du bekommst ein wertvolles Bildungs- und Orientierungsjahr für dich! In 6 Monaten, bzw. maximal 18 Monaten kannst Du viele neue Erfahrungen sammeln.

Im Bundesfreiwilligendienst mit Status „Spitzen-sportler/-in“ ist es möglich im Rahmen der Arbeitszeit – in Rücksprache mit der Einsatzstelle – zu trainieren und an Wettkämpfen teilnehmen. Aber auch im FSJ kannst Du in enger Absprache mit deiner Einsatzstelle deine Tätigkeiten so planen, dass Dir genügend Zeit für Training und Wettkampf bleiben.

Tobias Wadenka



Tobias Wadenka hat eine gute Erinnerung an seine Zeit als FSJ'ler.

Für seinen Verein, sowie den Bayerischen Badminton-Verband am Landesleistungszentrum in Nürnberg leitete er vor allem für die jüngeren Spieler das Stützpunkttraining und ein Nachwuchssichtungsprojekt an einer Grundschule. Da er für seine Arbeit sowieso schon immer in der Halle war, ging es oft sehr einfach, das eigene Training ohne großen Zeitverlust anzuschließen und das Ganze zu verbinden.

**Tobias persönliches Fazit:** Sportler die nach der Schullaufbahn noch nicht genau wissen, wo es sportlich hingehen soll, kann ich ein FSJ definitiv empfehlen, da es eine gute Möglichkeit ist, sich sportlich als auch persönlich weiterzuentwickeln.

Lehre

Gemeinsam mit der Handwerkskammer und der IHK ist es gelungen, optimale Voraussetzungen für eine leistungssportfreundliche Berufsausbildung in Form einer Teilzeitlehre zu schaffen.

Es gelten folgende Rahmenbedingungen

- Arbeitszeit mindestens 20h/Woche
- Regulärer Besuch der Berufsschule
- Ausbildungszeit >25 h, keine Verlängerung der Ausbildung nötig
  - flexible Gestaltung der Arbeitszeiten (evtl. Arbeitszeitkonto)
  - Ausbildungsvergütung bemisst sich an der tatsächlichen Arbeitszeit
  - Verkürzung möglich bei guten Noten
  - individuelle Absprachen Eltern - Sportler - Trainer - Betrieb

Lisa Mayer



Lisa Mayer ist C-Kaderathletin im Skilanglauf und angehende Industriekauffrau bei der Brückner Maschinenbau GmbH in Siegsdorf.

Um Leistungssport und Ausbildung bestmöglich zu verbinden, macht Lisa eine Teilzeitlehre mit 30 Stunden pro Woche.

Sie besitzt ein Überstundenkonto und kann damit in ihrer trainingsfreien Zeit über die 30 Stunden hinaus arbeiten und die Überstunden für Hochphasen, Wettkampftermine oder Lehrgänge einsetzen.

**Der Geheimtipp von Lisa:** Beim Bewerbungsgespräch offen und ehrlich auf den Leistungssport eingehen und organisatorische Anliegen früh besprechen!

## Dein Weg zu Job und Medaille!

Wir beraten dich: nicht entweder oder sondern #sowohlalsauch für deine Duale Karriere im Leistungssport.

Alexandra Griesenböck  
Georg-Brauchle-Ring 93  
80992 München  
E-Mail: alexandra.griessenboeck@blsv.de  
Tel. 089 15702534



<https://dualerkarrierekompass.blsv.de>



**Deutsche Bahn**  
Ihre Ausbildungsmöglichkeiten und die flächendeckende Präsenz in ganz Bayern machen sie zu einer echten Alternative für junge Sportler und Trainer.



**Bayerische Sportstiftung**  
Förderathleten erhalten nicht nur Hilfe bei der Gestaltung der dualen Karriere, sondern werden auch finanziell unterstützt.



**Moritz Geisreiter**  
Ehemaliger Eisschnellläufer und Masterabsolvent in Wirtschaftspsychologie - sozusagen ein echter Profi in Sachen Duale Karriere!

BLSV  
BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.



Dualer Karriere Kompass  
Dein Weg zu Job und Medaille!

Als Mitglied im Landes- bzw. Bundeskader besteht die Möglichkeit an eine Eliteschule des Sports zu wechseln.

In Bayern befinden sich derzeit vier Eliteschulstandorte. Für den Sommersport: die Bertolt-Brecht-Schule in Nürnberg sowie das Gymnasium München Nord. Die Wintersportler finden an den Eliteschulen des CJD in Berchtesgaden, sowie dem Skiinternat Oberstdorf hervorragende Bedingungen.



**Berthold-Brecht-Schule:** Badminton, Fechten (Säbel), Fußball, Judo, Leichtathletik, Radsport, Schwimmen, Taekwondo, Golf, Hockey, Ringen, Triathlon

**Gymnasium München Nord:** Basketball (m), Bogenschießen, Fußball, Judo, Leichtathletik, Schwimmen inkl. Synchron, Short-Track, Tischtennis, Trampolin, Volleyball

**CJD-Berchtesgaden:** Ski, Langlauf, Biathlon, Skisprung, Nord. Kombination, Snowboard, Rodel, Skeleton, Eisschnelllauf

**Skiinternat Oberstdorf:** Ski, Skisprung, Langlauf, Snowboard, Nordische Kombination, Eiskunstlauf, Eistanz



## Eliteschule

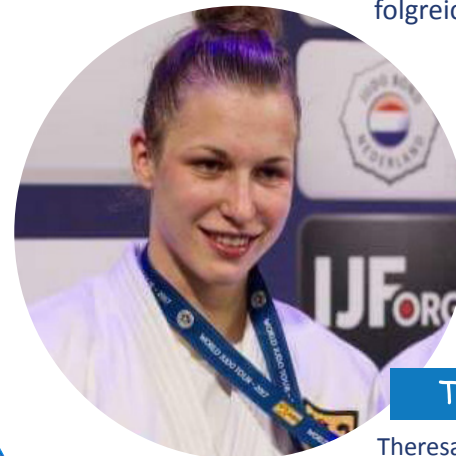
### Vorteil Eliteschule

- Möglichkeit die Oberstufe auf drei Jahre zu strecken
- Unterbringung im Internat
- Schulbefreiung für Training und Wettkampf
- Gezielter Nachführunterricht
- vormittägliche Trainingsfenster

## Studium

Mehr als 100 öffentliche Hochschulen tragen das Prädikat „Partnerhochschule des Spitzensports“.

Die Kooperationspartner, in der Regel der adh (Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband), Hochschulen, Olympiastützpunkte, Studentenwerke und Fachverbände ermöglichen den Studierenden, dass eine akademische Ausbildung trotz der hohen zeitlichen Belastungen des Spitzensports erfolgreich absolviert werden kann.



Theresa Stoll

Theresa Stoll ist erfolgreiche Judoka und Medizinstudentin an der TU in München. Auf eines der beiden zu verzichten, könnte sie sich nicht vorstellen. Am Anfang des Studiums hat Theresa ihre sportliche Situation ganz offen mit dem Dekan besprochen. Seitdem gleicht sie zu Beginn jedes Semesters den Seminarplan mit ihrem Trainingsplan ab und bespricht mögliche Kurswechsel oder Abwesenheitstermine mit ihren Dozenten.

**Theresa's ganz persönlicher Tipp:** Mit einer frühzeitigen Planung und Organisation, sowie einer ehrlichen und stetigen Kommunikation mit Dozenten und Trainern ist alles möglich!

Die Hochschule Ansbach bietet einen Bacheloer-Studiengang Internationales Management nur für Spitzensportler.

Die privaten Hochschulen ermöglichen durch ihr hohes Maß an Flexibilität ein Studium neben dem Leistungssport. Semi-virtuelle Studienkonzepte schaffen Voraussetzungen, dass Studium und Profisport vereint werden können.

## Behörde

Die Spitzensportförderung in Deutschland ist eng mit den Behörden, wie Zoll, Bundeswehr, Bundespolizei und Bayerische Polizei verbunden. Finanzielle Sicherheit, eine berufliche Ausbildung und trotzdem die volle Konzentration auf den Leistungssport, damit schaffen die Behörden perfekte Rahmenbedingungen.

- Ausbildung im mittleren Polizeivollzugsdienst bei der Bundespolizei oder der Bayerischen Polizei, Ausbildungsdauer: 4 bzw. 5 Jahre in Blöcke unterteilt
- Verpflichtung bei der Bundeswehr für 12 Monate bzw. Soldat auf Zeit, Möglichkeit eines angepassten Präsenzstudiums während der Dienstzeit, Möglichkeit zur militärischen Laufbahn
- Einstellung in den einfach Zolldienst beim Zoll Ski Team (Alpin, Biathlon, Langlauf, Sprung, NK), Möglichkeit eines angepassten Studiums, Ausbildung in den Laufbahnen erfolgt nach der Sportkarriere



Florian Funk

Florian Funk ist ehemaliger Rodler und Skeletonfahrer. In seiner aktiven Sportkarriere entschied er sich für eine Ausbildung zum mittleren Polizeivollzugsdienst - Eine vierjährige Lehre, wobei er den Fokus auf den Leistungssport legen konnte. Nach einigen Erfolgen kam dann aber der Rückschlag: Ein Unfall, der ihn dazu zwang, die Sportkarriere im Rodeln und den Leistungssport aufzugeben. In dieser Zeit war die Bayerische Polizei sein „Netz mit doppeltem Boden“, wie er es selbst beschreibt.

**Florian's ganz persönliche Erfahrung:** Manchmal läuft im Leben nicht alles nach Plan. In solchen Momenten ist es unheimlich beruhigend zu wissen, dass einen der Arbeitgeber auffängt.

Berufsfachschulen, die eine abgeschlossene Berufsausbildung vermitteln, dauern in der Regel zwei bis drei Jahre. Der Unterricht umfasst sowohl die allgemeinbildenden und berufsbezogenen Fächer als auch die praktische Berufsausbildung. Durch die fest geregelten Unterrichts- und Ferienzeiten sind die Berufsfachschulen eine gute Alternative für Sportler zum Erwerb einer Berufsausbildung.

## Berufsfachschule

### Unsere Kontakte:

- Schule für Holz- und Gestaltung in Garmisch-Partenkirchen
- Schule für Holzschnitzerei und Schreinerei in Berchtesgaden
- CJD - Berufsfachschule für Kinderpflege
- Berufskolleg Waldenburg - Sportlehrer, Physiotherapie
- Chiemsee Schulen Zimmermann - Physiotherapie
- Staatsinstitut Bayreuth - Förderlehrer

