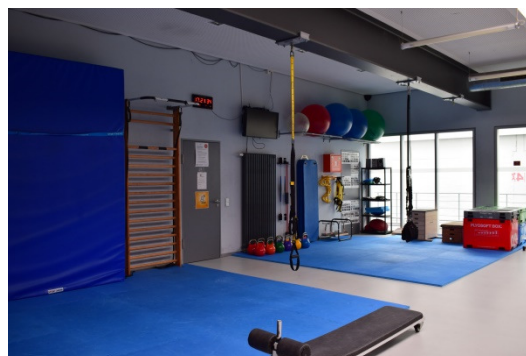


# Kraftraumkonzept des Olympiastützpunktes Niedersachsen (OSP)

im  
Sportleistungszentrum Hannover (SLZ)



## Inhaltsverzeichnis Krafraumkonzept

1. Nutzungsordnung	2
2. Nutzungsmöglichkeiten	2
2.1. Bundeskaderathleten*Innen	2
2.2. Landeskaderathleten*Innen	2
2.3. Athleten*Innen aus nicht-olympischen Verbänden	2
2.4. Krafraumnutzung nach Beendigung der Karriere	3
2.5. Krafraumnutzung nach Aberkennung des Bundeskaderstatus	3
2.6. Nutzung durch externe Vereins-/Verbandstrainer*Innen	3
2.7. Nutzung durch externe Athletiktrainer*Innen	3
3. Nutzungszeiten	3
3.1. Vereinbarung der Nutzungszeiten	3
3.2. Krafraum 1-3	3
3.3. Krafraum 4	3
3.4. Koordinierung der Nutzungszeiten	3
4. Kapazitäts- und Bedarfszuordnung	4
4.1. Krafraum 1	4
4.2. Krafraum 2	5
4.3. Krafraum 3	6
4.4. Krafraum 4	7
5. Krafraumetikette für die Nutzung der Krafräume im SLZ/OSP	8
6. Zugangskartensystem OSP Niedersachsen	9

## 1. Nutzungsordnung

Alle relevanten Materialien sind auf der OSP-Homepage ([www.osp-niedersachsen.de](http://www.osp-niedersachsen.de) → Kontakt & Servicepoint → Servicepoint → Trainingswissenschaft), den Aushängen an den Krafträumen und in den Eingangsunterlagen für Kaderathleten/innen aufgeführt.

Dieses Kraftraumkonzept regelt im Sinne einer Nutzungsordnung die Nutzungsmöglichkeit, die Nutzungszeiten sowie die Kapazitäts- und Bedarfszuordnung für die Krafträume 1-4 im SLZ Hannover für den Leistungssport durch den OSP.

Die Nutzungsordnung sieht die Einhaltung der Kraftraumetikette vor. Diese wird den Trainerinnen und Trainern sowie den Athletinnen und Athleten bei der Aushändigung der OSP-Transponderkarte übergeben und durch Unterschrift die Kenntnismahme bestätigt. Der Etikette ist Folge zu leisten.

Bei Nichteinhaltung erfolgt zuerst der Verweis auf eben diese. Bei wiederholter Nichteinhaltung erfolgt eine Sperrung der Zugangsberechtigung für mindestens vier Wochen.

Während der OSP-Nutzungszeiten obliegt das Hausrecht der OSP-Leitung, die dieses an den Kraftraumverantwortlichen übertragen kann.

## 2. Nutzungsmöglichkeiten

**2.1** Volljährige Bundeskaderathleten\*Innen aus den **olympischen** Verbänden, dem **paralympischen** und dem **deaflympischen** Verband, können eine **Einzelzugangsberechtigung** für Kraftraum 4 erhalten.

Zusätzlich können sie die Krafträume 1-3 zu den für Ihre Sportart festen Gruppenzeiten nutzen.

**2.2** Athleten\*Innen aus den **olympischen** Verbänden, dem **paralympischen** und dem **deaflympischen** Verband mit dem **NK 2-** und **LK-Status** aus dem **Voll-/Teilzeit-Internat**, können eine **Gruppenzugangsberechtigung** zu den für ihre Sportart festen Gruppenzeiten für die Krafträume 1-3 erhalten.

Athleten\*Innen aus den **olympischen** Verbänden, dem **paralympischen** und dem **deaflympischen** Verband mit dem **NK 2-** und **LK-Status** aus dem **Voll-/Teilzeit-Internat**, können in **Ausnahmefällen** und unter Begleitung (Betreuungspflicht) ihrer Trainer\*Innen den Kraftraum 4 nutzen.

Athleten\*Innen aus den **olympischen** Verbänden, dem **paralympischen** und dem **deaflympischen** Verband mit dem **NK 2-** und **LK-Status** aus dem **Voll-/Teilzeit-Internat**, können im Rahmen des **Rehabilitationstrainings** eine Zugangsberechtigung (Sonderregelung, mindestens zu zweit) für Kraftraum 4, für eben diesen Zeitraum, erhalten. Die Anmeldung erfolgt schriftlich und eine Woche im Voraus per E-Mail durch den Stützpunktleiter/-trainer bei Herrn Sebastian Zahn unter [zahn@osp-niedersachsen.de](mailto:zahn@osp-niedersachsen.de).

**2.3** Athleten\*Innen aus den **nicht-olympischen Verbänden** erhalten **keine Einzel- oder Gruppenzugangsberechtigung**.

**2.4 Krafraumnutzung (Einzeltrainingsberechtigung Krafraum 4) nach Beendigung der leistungssportlichen Karriere:**

- Aktiven Athleten\*Innen ist stets Vorrang bei der Nutzung von Trainingsgeräten/-mitteln zu gewähren.
- **Olympioniken:** Vier Jahre in Abstimmung mit Herrn Sebastian Zahn. Nach Ablauf der vier Jahre ist im Einzelfall, eine Nutzung nur außerhalb der Stoßzeiten (Stoßzeiten: Montag-Freitag, 15:00-19:00 Uhr) und in Absprache mit der OSP-Leitung möglich.
- **Bundeskaderathleten\*Innen:** Ein Jahr in Abstimmung mit Herrn Sebastian Zahn.

Die Zugangsberechtigung ist durch den Athlet/in beim OSP zu beantragen.

**2.5 Krafraumnutzung (Einzeltrainingsberechtigung Krafraum 4) nach Aberkennung des Bundeskaderstatus, aber Fortführung der leistungssportlichen Karriere:**

- Ein Jahr (bis zur nächsten Kaderbenennung durch den Spitzenverband).

Die Zugangsberechtigung ist durch den Stützpunktleiter/-trainer beim OSP zu beantragen.

**2.6 Externe**, offiziell durch den Spitzenverband genehmigte **Vereins-/Verbandstrainer\*Innen**, können im Rahmen ihrer Betreuung von **Bundeskaderathleten\*Innen** eine Zugangsberechtigung (Sonderregelung) für Krafraum 4 erhalten.

**2.7 Externe**, offiziell durch den Spitzenverband ernannte **Athletiktrainer\*Innen**, können im Rahmen ihrer Betreuung von **Bundeskaderathleten\*Innen** in Absprache mit dem OSP-Athletiktrainer eine Zugangsberechtigung (Sonderregelung) für Krafraum 4 erhalten.

### 3. Nutzungszeiten

**3.1** Der OSP Niedersachsen vereinbart mit dem Träger der Liegenschaft, der Landeshauptstadt Hannover (LHH), die für den Leistungssport notwendigen Nutzungszeiten im SLZ.

**3.2** Die **Krafräume 1-3** werden gemäß des halbjährlich der LHH zu meldenden Nutzungsbedarfes zu definierten Zeitfenstern (s. 4.1, 4.2 und 4.3, Leistungssportkontingent) durch den OSP genutzt. Außerhalb dieser Zeitfenster vergibt die LHH die Krafräume 1-3 gemäß Gebührenordnung der LHH.

**3.3** Der **Krafraum 4** steht während der gesamten Öffnungszeiten des SLZ ausschließlich dem OSP zur Verfügung.

**3.4** Die Nutzungszeiten für das Einzel- und Gruppentraining für die **Krafräume 1-4** werden durch den OSP koordiniert und kontrolliert. Die Abfrage der Nutzungszeiten für die **Krafräume 1-3** erfolgt dabei für den Zeitraum 01.04.-30.09. in der ersten Woche des Monats März sowie für den Zeitraum 01.10.-31.03. in der ersten Woche des Monats September. Die Vergabe erfolgt in der Rangfolge 1) BSP/BSP Para > 2) LLZ/LStP von BSP oder LLZ/LStP von BSP Para 3) LStP von Perspektivsportarten 4) LStP ohne alles.

## 4. Kapazitäts- und Bedarfszuordnung

Der OSP Niedersachsen koordiniert die Zuweisung von Trainingszeiten für das **Einzel-** und **Gruppentraining**. Die jeweils halbjährliche Zuordnung von Trainingszeiten/-räumen für die Sportarten entsprechend des Leistungssportkontingents des OSP ist dem Belegungsplan des jeweiligen Kraftraums im Aushang bzw. auf der Homepage des OSP zu entnehmen.

### 4.1 Kraftraum 1

Kraftraum 1
<b>Grundfläche, Raumhöhe, Raumvolumen:</b> Ca. 152 m <sup>2</sup> (zzgl. ca. 17 m <sup>2</sup> Oberhang), ca. 4,70 m, ca. 800 m <sup>3</sup>
<b>Empfohlene Trainingsgruppengröße:</b> < 16 (ca. 11 m <sup>2</sup> p. P.), < 20 (ca. 9 m <sup>2</sup> p. P.), > 20
<b>OSP-Zugang:</b> Nur mit Transponderkarte
<b>Vereinsnutzung:</b> Ja, nach Absprache bzw. durch Anmietung über LHH
<b>Besondere Merkmale:</b> Für Abwurf schwerer Lasten (z. B. Reißen/Stoßen) sehr gut geeignet
<b>OSP-Zeiten:</b> <b>Montag-Freitag 07:00-10:00 Uhr</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewährleistet die Möglichkeit des Trainings in heterogenen (Bundes-/Landeskader) Trainingsgruppen. Noch nicht in den <b>Bundeskader</b> berufene Athleten*Innen können somit berücksichtigt werden.</li> <li>• Sportartübergreifendes Kraft-/Athletiktraining.</li> <li>• <b>Bundeskaderathleten*Innen</b> <u>mindestens zu zweit oder mit Betreuung</u> (Trainer*Innen).</li> <li>• <b>NK 2</b> und <b>LK</b> aus Voll-/Teilzeit-Internat <u>nur mit Betreuung</u> (Trainer*Innen).</li> </ul> <b>Montag-Freitag 14:00-19:00 Uhr, Samstag/Sonntag nach Einzelfallentscheidung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewährleistet die Möglichkeit des Trainings in heterogenen (Bundes-/Landeskader) Trainingsgruppen. Noch nicht in den <b>Bundeskader</b> berufene Athleten*Innen können somit berücksichtigt werden.</li> <li>• <b>Feste Gruppenzeiten</b> für die <u>ausschließliche</u> Nutzung einzelner Sportarten. Bei freien Kapazitäten kann in Rücksprache mit den Trainern*Innen der berechtigten Sportart, ein sportartübergreifendes Kraft-/Athletiktraining absolviert werden.</li> <li>• <b>Bundeskaderathleten*Innen</b> <u>mindestens zu zweit oder mit Betreuung</u> (Trainer*Innen).</li> <li>• <b>NK 2</b> und <b>LK</b> aus Voll-/Teilzeit-Internat <u>nur mit Betreuung</u> (Trainer*Innen).</li> </ul>

## 4.2 Kraftraum 2

Kraftraum 2
<p><b>Grundfläche, Raumhöhe, Raumvolumen:</b> Ca. 65 m<sup>2</sup>, ca. 2,15 m, ca. 140 m<sup>3</sup></p>
<p><b>Empfohlene Trainingsgruppengröße:</b> &lt; 6 (ca. 11 m<sup>2</sup> p. P.), &lt; 7 (ca. 9 m<sup>2</sup> p. P.), &gt; 7</p>
<p><b>OSP-Zugang:</b> Nur mit Transponderkarte</p>
<p><b>Vereinsnutzung:</b> Ja, nach Absprache bzw. durch Anmietung über LHH</p>
<p><b>Besondere Merkmale:</b> Für Abwurf schwerer Lasten (z. B. Reißen/Stoßen) sehr gut geeignet</p>
<p><b>OSP-Zeiten:</b>  <b>Montag-Freitag 07:00-12:30 Uhr, Samstag 08:30-18:00 Uhr</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewährleistet die Möglichkeit des Trainings in heterogenen (Bundes-/Landeskader) Trainingsgruppen. Noch nicht in den <b>Bundeskader</b> berufene Athleten*Innen können somit berücksichtigt werden.</li> <li>• Sportartübergreifendes Kraft-/Athletiktraining.</li> <li>• <b>Bundeskaderathleten*Innen</b> <u>mindestens zu zweit oder mit Betreuung</u> (Trainer*Innen).</li> <li>• <b>NK 2</b> und <b>LK</b> aus Voll-/Teilzeit-Internat <u>nur mit</u> Betreuung (Trainer*Innen).</li> </ul>   <b>Montag-Freitag 14:00-19:00 Uhr, Samstag/Sonntag nach Einzelfallentscheidung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewährleistet die Möglichkeit des Trainings in heterogenen (Bundes-/Landeskader) Trainingsgruppen. Noch nicht in den <b>Bundeskader</b> berufene Athleten*Innen können somit berücksichtigt werden.</li> <li>• <b>Feste Gruppenzeiten</b> für die <u>ausschließliche</u> Nutzung einzelner Sportarten. Bei freien Kapazitäten kann in Rücksprache mit den Trainern*Innen der berechtigten Sportart, ein sportartübergreifendes Kraft-/Athletiktraining absolviert werden.</li> <li>• <b>Bundeskaderathleten*Innen</b> <u>mindestens zu zweit oder mit Betreuung</u> (Trainer*Innen).</li> <li>• <b>NK 2</b> und <b>LK</b> aus Voll-/Teilzeit-Internat <u>nur mit</u> Betreuung (Trainer*Innen).</li> </ul> </p>

### 4.3 Kraftraum 3

Kraftraum 3
<p><b>Grundfläche, Raumhöhe, Raumvolumen:</b> Ca. 105 m<sup>2</sup>, ca. 3 m, ca. 315 m<sup>3</sup></p>
<p><b>Empfohlene Trainingsgruppengröße:</b> &lt; 10 (ca. 11 m<sup>2</sup> p. P.), &lt; 12 (ca. 9 m<sup>2</sup> p. P.), &gt; 12</p>
<p><b>OSP-Zugang:</b> Nur mit Transponderkarte</p>
<p><b>Vereinsnutzung:</b> Ja, nach Absprache bzw. durch Anmietung über LHH</p>
<p><b>Besondere Merkmale:</b> Für Abwurf schwerer Lasten (z. B. Reißen/Stoßen) nicht geeignet; Rollstuhlgerechte Trainingsgeräte; Für Nachwuchsgruppen oder Sportarten/Disziplinen sehr gut geeignet, deren Trainingsmethodik nicht den Abwurf schwerer Lasten (z. B. Reißen/Stoßen) vorsieht</p>
<p><b>OSP-Zeiten:</b></p> <p><b>Montag-Freitag 07:00-10:00 Uhr</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewährleistet die Möglichkeit des Trainings in heterogenen (Bundes-/Landeskader) Trainingsgruppen. Noch nicht in den <b>Bundeskader</b> berufene Athleten*Innen können somit berücksichtigt werden.</li> <li>• Sportartübergreifendes Kraft-/Athletiktraining.</li> <li>• <b>Bundeskaderathleten*Innen</b> <u>mindestens zu zweit oder mit Betreuung</u> (Trainer*Innen).</li> <li>• <b>NK 2</b> und <b>LK</b> aus Voll-/Teilzeit-Internat <u>nur mit</u> Betreuung (Trainer*Innen).</li> </ul> <p><b>Montag-Freitag 14:00-19:00 Uhr, Samstag/Sonntag nach Einzelfallentscheidung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewährleistet die Möglichkeit des Trainings in heterogenen (Bundes-/Landeskader) Trainingsgruppen. Noch nicht in den <b>Bundeskader</b> berufene Athleten*Innen können somit berücksichtigt werden.</li> <li>• <b>Feste Gruppenzeiten</b> für die <u>ausschließliche</u> Nutzung einzelner Sportarten. Bei freien Kapazitäten kann in Rücksprache mit den Trainern*Innen der berechtigten Sportart, ein sportartübergreifendes Kraft-/Athletiktraining absolviert werden.</li> <li>• <b>Bundeskaderathleten*Innen</b> <u>mindestens zu zweit oder mit Betreuung</u> (Trainer*Innen).</li> <li>• <b>NK 2</b> und <b>LK</b> aus Voll-/Teilzeit-Internat <u>nur mit</u> Betreuung (Trainer*Innen).</li> </ul>



#### 4.4 Kraftraum 4

Kraftraum 4
<p><b>Grundfläche, Raumhöhe, Raumvolumen:</b> Ca. 297 m<sup>2</sup>, ca. 3,65 m, ca. 1084 m<sup>3</sup></p>
<p><b>Empfohlene Trainingsgruppengröße:</b> &lt; 16 (ca. 19 m<sup>2</sup> p. P.), &lt; 20 (ca. 15 m<sup>2</sup> p. P.), &gt; 20</p>
<p><b>OSP-Zugang:</b> Nur mit Transponderkarte</p>
<p><b>Vereinsnutzung:</b> Nein</p>
<p><b>Besondere Merkmale:</b> Für Abwurf schwerer Lasten (z. B. Reißen/Stoßen) suboptimal geeignet; Trainingsmittelvollausstattung (Cardiogeräte, Lang-/Kurzhandeln, Krafttrainingsgeräte, Kleingeräte etc.)</p>
<p><b>OSP-Zeiten:</b> <b>Montag-Freitag 06:00-22:00 Uhr, Samstag 08:30-18:00 Uhr, Sonntag 09:00-18:30 Uhr</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportartübergreifendes Kraft-/Athletiktraining.</li> <li>• <b>Bundeskaderathleten*Innen</b> <u>mindestens zu zweit oder mit Betreuung</u> (Trainer*Innen).</li> <li>• <b>NK 2</b> und <b>LK</b> aus Voll-/Teilzeit-Internat in <b>Ausnahmefällen</b> und <u>nur mit Betreuung</u> (Trainer*Innen).</li> </ul>



## 5. Krafraumetikette für die Nutzung der Krafräume im SLZ/OSP

Liebe Sportlerinnen und Sportler, liebe Kolleginnen und Kollegen,

an einem Trainingszentrum wie dem OSP Niedersachsen / SLZ Hannover begegnen sich im täglichen Training die verschiedensten Sportarten und Disziplinen. Gerade in einem sportartübergreifenden Trainingsbereich wie dem für das Kraft- und Athletiktraining sind neben gegenseitiger Rücksichtnahme und Respekt die folgenden Aspekte zu berücksichtigen:

- Die Nutzung wird durch den für die betreffende Sportart zuständigen Stützpunktleiter mit dem OSP abgestimmt und wird über eine Zugangskarte geregelt. Ohne Zugangskarte besteht keine Zugangsberechtigung. Die Weitergabe an Dritte ist nicht gestattet.
- Überprüfe vor Benutzung der Trainingsgeräte/-mittel stets deren Funktionstüchtigkeit.
- Ein sachgemäßer Umgang mit den Trainingsmitteln schont das Material und gewährleistet einen reibungslosen Trainingsablauf. Beladene Hanteln jeglicher Art sind wieder zu entladen sowie die Trainingsmittel nach Gebrauch immer an den dafür vorgesehenen Aufbewahrungsort (Hantelscheiben-, Kurzhantel-, Ballablage etc.) zurückzubringen.
- Die Verwendung von festen, sauberen Sportschuhen und sauberer Trainingskleidung ist unumgänglich. Straßenschuhe müssen bereits vor Betreten des Raumes gewechselt oder ausgezogen werden.
- Trainingstaschen sowie Kleidungsstücke, die nicht im Training Verwendung finden, sind in den dafür vorgesehenen Umkleidekabinen zu verstauen.
- Das Schwitzen beim Training ist natürlich erwünscht, die Verwendung eines ausreichend großen Handtuches als Unterlage auf Trainingsgeräten und Matten versteht sich daher als Pflicht, gerne ergänzt durch ein Handtuch für den persönlichen Gebrauch während des Trainings.
- Für ein konzentriertes und ungestörtes Training sollte sich die Benutzung des Mobiltelefons auf das Abrufen des Trainingsplans beschränken. Für Telefonate nutzt bitte den Gang außerhalb des Krafraums.
- Die Musikauswahl bzw. Lautstärke darf nicht als störend oder ablenkend empfunden werden. Nehmt hier bitte Rücksicht aufeinander.
- Aus Sicherheitsgründen besteht ein generelles Verbot von Glasflaschen an den Trainingsstätten.
- Foto- und Filmaufnahmen in den Umkleidekabinen sind verboten.
- Ach ja, die Entwendung von Trainingsgeräten oder -mitteln ist Diebstahl und wird zur Anzeige gebracht.

Bitte denkt immer daran, dass es letztlich allen Leistungssportlern zugutekommt, wenn alle die Einrichtungen mit der gebührenden Sorgfalt und nur zur Ausübung des Sports benutzen. Bei Zuwiderhandlungen ist der OSP Niedersachsen berechtigt, Zugangskarten zeitweise oder auch dauerhaft zu sperren bzw. die Zugangsberechtigung einzuschränken!

Vielen Dank, Euer OSP-Team

## 6. Zugangskartensystem OSP Niedersachsen

Der OSP Niedersachsen stellt Kaderathleten\*Innen Trainingseinrichtungen zur leistungssportlichen Nutzung zur Verfügung. In dem Bemühen, optimale Trainingsmöglichkeiten zu bieten und den individuellen sportlichen Werdegang bestmöglich zu unterstützen, wird deshalb nur Personen ein Zugang erteilt, die in den Zuständigkeitsbereich des OSP Niedersachsen fallen.

Es werden individuelle Zutrittsrechte eingeräumt. Die Zugangsregelung erstreckt sich auf den Zugang zum OSP-Gebäude und zu den vier Krafträumen im Sportleistungszentrum. Hierfür muss eine sog. Transponderkarte beantragt werden. Je nach Kaderstatus werden Zugangsbereiche und Zugangszeiten freigeschaltet. Für die Erstellung und Bereitstellung der Karte wird eine Schutzgebühr von 10,00 € erhoben. Die Karte geht in den persönlichen Besitz über.

Der OSP Niedersachsen weist darauf hin, dass mit der Bereitstellung der Transponderkarte neben den o. g. Nutzungsmöglichkeiten auch Pflichten verbunden sind. So ist es untersagt, die Transponderkarte an Dritte weiterzugeben oder Dritten, die dazu nicht berechtigt sind, den Zugang zu ermöglichen. Ferner ist es nicht gestattet, die Transponderkarte zu duplizieren oder zu manipulieren. Ein Verlust ist umgehend der OSP-Verwaltung anzuzeigen. Bei Zuwiderhandlungen ist der OSP Niedersachsen berechtigt, die Zugangsberechtigung einzuschränken oder zeitweise bzw. dauerhaft zu sperren.

Durch Unterschrift werden diese Regelungen zur Zugangskontrolle und die Kraftraumetikette (s. Seite 8) anerkannt und die Genehmigung zur Erfassung und Speicherung der mit der Nutzung der Karte anfallenden personenbezogenen Daten erteilt. Neben persönlichen Daten (Name, Vorname, Sportart, Kaderstatus) sind das die digital protokollierten Zutrittsvorgänge. Diese werden nur zum Zweck einer nachträglichen Überprüfung der Zugangsberechtigung oder bei berechtigtem Verdacht eines Missbrauchs gespeichert. Eine Löschung erfolgt nach angemessener Zeit. Soweit Statistiken erstellt werden, enthalten diese keinerlei Personenbezug mehr.

Die Genehmigung zur Speicherung dieser Daten kann jederzeit widerrufen werden. In diesem Fall erlischt die Zugangsberechtigung.

---

### Öffnungszeiten SLZ Hannover (Stand: Mai 2018)

Montag-Freitag:	06:00-22:00
Samstag:	08:30-18:00
Sonntag:	09:00-18:30