

Willkommen in den Jugendherbergen
zwischen **NORDSEE** und **SAUERLAND**



SPORT|JUGENDHERBERGE RHEINE

Sportprogramme und Informationen 2018

rheine.jugendherberge.de



Gemeinschaft erleben
jugendherberge.de 



HERZLICH WILLKOMMEN!

Gemeinschaft erleben
jugendherberge.de

Worauf Sie sich verlassen können!

Seit über 100 Jahren vertreten die Jugendherbergen Werte, die das Leben bereichern. Für alle, die mit offenen Augen durch die Welt gehen. Und die dabei erleben, dass man Spaß, Spannung, Genuss, Bildung und verantwortungsvolles Handeln wunderbar miteinander in Einklang bringen kann. Die Gemeinschaft genießen und aufeinander zugehen. Mutig. Auch mal übermütig. Denn junge Menschen brauchen kein Korsett, wenn Sie Rückgrat haben. Wir verbiegen uns höchstens beim Sport. Oder beim Lachen. Lebenswert. Beneidenswert. Mehr wert.



Sport|Jugendherberge

Jugendherbergen mit Sportprofil erfüllen anspruchsvolle Qualitätsstandards rund um Sportanlagen und -programme, Verpflegung und Service. Sie bieten organisierte, auf die individuellen Bedürfnisse von Sportgruppen abgestimmte Programme an, etwa für Trainings- und Wettkampffahrten. Sport|Jugendherbergen versuchen stets, soziales Lernen sowie gesunde und umweltverträgliche Lebensstile im Sinne einer nachhaltigen Entwicklung zu fördern. Das Konzept „Sport|Jugendherberge“ wurde zusammen mit der Deutschen Sportjugend (dsj) entwickelt.

WILLKOMMEN IN DER SPORT|JUGENDHERBERGE RHEINE!

Rund um unsere Sport|Jugendherberge kommen Sportler voll auf ihre Kosten. Direkt nebenan liegen das Jahnstadion – ein Mehrzweckstadion für Fußball, American Football, Leichtathletik und andere Sportarten – und ein Freibad. Unsere Jugendherberge ist der ideale Ort für Ihr Trainingslager, für das Sie das Jahnstadion, die Eissporthalle sowie Sporthallen anmieten können. Kanoclubs können auf der Ems trainieren und unsere Kontakte zu den heimischen Vereinen nutzen.

Unser großes Gelände bietet Ihnen mit Tischtennisplatten, Basketballkörben, einer Bolzwiese mit Toren, einem Volleyballnetz und dem Lagerfeuerplatz viel Raum für Spiel, Sport und Entspannung. Von der Terrasse genießen Sie einen freien Blick in den angrenzenden Stadtpark, in dem Sie ebenfalls Ihre Runden drehen können. Und das Rheiner Stadtzentrum erreichen Sie in wenigen Gehminuten!

INHALTSVERZEICHNIS

Trainingscamps	4
Programmbausteine für Sportgruppen	6
Kulinarische Angebote	10





TRAININGSCAMPS IN DER SPORT|JUGENDHERBERGE RHEINE

Wir bieten Ihnen Rund-Um-Service für Ihr Trainingslager. Drei verschiedene Angebote stehen Ihnen zur Verfügung. Bei der Buchung von Sportstätten unterstützen wir Sie gern. Für ein geplantes Freundschaftsspiel können wir Ihnen gerne eine Liste der Vereine in Rheine zukommen lassen.

Verpflegung für Sportler: Das Team unserer Sport|Jugendherberge ist bestens auf die Ernährungswünsche von Sportgruppen eingestellt. Ihre Essenszeiten passen wir individuell an Ihre Trainingszeiten an. Durch das Angebot an frischem Obst und die Verwendung von frischem Gemüse leistet die Jugendherberge ihren Beitrag für die ausgewogene, gesunde Ernährung.

Getränke: Wir versorgen Sie kostenfrei mit Wasser, Erfrischungsgetränken und Tee für ihr Training und zwischendurch.

Gruppenraum: Ein Gruppenraum für Ihre Theorieeinheiten und für Mannschaftsbesprechungen ist

im Preis für Ihr Trainingscamp enthalten. Der Gruppenraum ist mit Whiteboard, Flipchart, Leinwand ausgestattet. Flipchart-Papier, Stifte und Beamer können ausgeliehen werden.

Bettwäsche: Bettwäsche ist im Preis für Ihr Trainingslager enthalten.

Zusätzlich buchbar:

- » Trainingseinheit 60 Minuten: 13,- €
- » Lunchpaket für die Heimreise: 6,- € pro Person
- » Handtuchpaket (ein Handtuch, ein Badetuch): 2,50 € pro Person
- » Wasch- und Trockenservice: 4,- € pro Maschine

DIE SPORTSTÄTTEN:

Alle Sportstätten sind über die Jugendherberge buchbar.



Jahnstadion mit drei Sportfeldern:

- » Vorfeld
- » Hauptfeld mit kompletter Leichtathletikanlage, 400-Meter-Tartanbahn, Speer- und Diskuswerfen, Weit- und Hochsprung, sowie Zuschauertribüne
- » Kunstrasenplatz mit Flutlicht
- » Ausleihservice für Sportgeräte: Das Jahnstadion verfügt über einen großen Pool an Sportgeräten. Im Vorfeld bitte mit dem Platzwart in Kontakt treten

Emslandstadion: 3,5 km entfernt

Einfach- bis Dreifachhallen: Viele fußläufig erreichbar!

Stadtpark: mit einer Laufstrecke von 800 Metern und viel Platz für Morgengymnastik

Freibad: direkt neben unserem Haus

Hallenbad: 10 Minuten Gehweg



Trainingscamp „Flex“

01.01. - 31.12.18

Dieses Trainingscamp eignet sich für viele verschiedene Sportarten. Es umfasst zwei Übernachtungen mit Vollpension samt rustikalem Grillabend. Die Platz- oder Hallenmiete für zwei Trainingseinheiten à 120 Minuten für zum Beispiel Fußball, Football, Handball, Basketball, Volleyball, Tanz, Leichtathletik, Taekwondo oder Judo ist ebenfalls inbegriffen.

***Leistungen:** 2 Ü/VP

***Preis:** » bis 26 Jahre: 82,- € pro Person
 » ab 27 Jahre: 90,- € pro Person

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Kleine Preise - großer Spaß! Unsere Gruppenschnäppchen

Sport treiben lässt es sich bei uns hervorragend – gemeinsam Spaß haben noch viel besser!



15.01. - 21.01.18 | 05.02. - 25.02.18
 24.03. - 08.04.18 | 13.10. - 04.11.18

Gruppen ab 10 Personen bieten wir Aufenthalte ab zwei Übernachtungen in bestimmten Zeiträumen zu reduzierten Preisen an. Unsere Schnäppchenpreise beinhalten die Übernachtung einschließlich Vollpension. Sichern Sie sich Ihren Vorteil!

***Leistungen:** 2 Ü/VP

***Preis:** » bis 26 Jahre: 56,40 € pro Person
 » ab 27 Jahre: 64,- € pro Person

Jede weitere Nacht kostet:

» bis 26 Jahre: 28,20 € pro Person
 » ab 27 Jahre: 32,- € pro Person

Noch günstiger übernachten Sie bei uns ab einem Aufenthalt von mindestens 7 Nächten.

Kontaktieren Sie uns für weitere Informationen!

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

PROGRAMMBAUSTEINE FÜR SPORTGRUPPEN

Alle Bausteine (außer die Kanutour) finden auf dem Grundstück der Jugendherberge statt.



5,-€*
pro Spiel

Teamtraining-Bausteine

Hier kommt Bewegung in Ihre Mannschaft!

Gemeinsam Hindernisse überwinden und in Balance bleiben: Was im Arbeitsalltag wichtig ist, kann Ihre Gruppe bei uns auf ungewöhnliche Art trainieren. Beim „**Spinnennetz**“ etwa ist Geschick, Körperspannung und Konzentration gefragt, damit alle Teilnehmer durch das aufgebaute Netz auf die andere Seite gelangen, indem sie durch die Öffnungen krabbeln oder durchgereicht werden. Das „**Laufende A**“ ist ebenfalls eine Herausforderung an die Zusammenarbeit im Team: Alle Teilnehmer sorgen gemeinsam dafür, dass das große Holz-A, in dem einer der Teilnehmer steht, im Gleichgewicht bleibt. Auf die richtige Balance kommt es auch auf unserer „**Teamwippe**“ an. Der „**Strippenzieher**“ wiederum ist ein „bewegtes“ Zeichenspiel: In der Mitte wird ein Stift befestigt, und der Strippenzieher wird von den Teilnehmern per Zug an den Schnüren über das Papier geführt. Spannend, was im Zusammenspiel und bei guter Kommunikation zwischen allen Beteiligten dabei herauskommt! Neben der Erkenntnis, dass man nur mit guter Zusammenarbeit zum Ziel kommt, ist Ihrer Gruppe bei diesen Teamtrainings vor allem eins sicher: enorm viel Spaß!

***Bausteine:** Spinnennetz, Laufendes A, Strippenzieher

***Dauer:** ca. 1 - 2 Stunden pro Baustein

***Preis:** 5,- € pro Baustein, Teamwippe kostenlos

***In Eigenregie**

Outdoor-Fit Camp

Ganzjährig

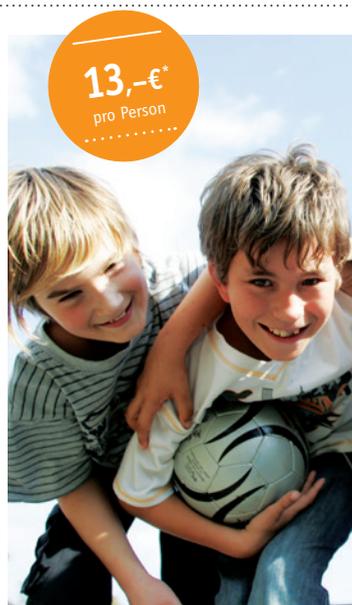
Hier können die Sportler mit viel Spaß und nichtalltäglichen Sport-Utensilien die eigene Körperkraft im Zweikampf einschätzen und austesten. Dabei wollen wir selbst erarbeitete Regeln einhalten und uns fair und respektvoll verhalten. Die Sportler lernen, verantwortungsbewusst mit ihrer Kraft umzugehen und mit ihrem Gegenüber zu kommunizieren. Das fördert den Teamgeist, das Selbstvertrauen und die Entwicklung jedes Einzelnen. Übungen aus dem Turnen, dem Klettern und der Leichtathletik, kombiniert mit Körpergewichtsübungen, fördern und fordern Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit. Beim Zweikampftraining kommt es dann auf Gleichgewicht, Genauigkeit und Geschicklichkeit an. Das Programm wird stets individuell auf die Sportart abgestimmt. Denkbare Bestandteile sind unter anderem Burpees, Mountain-Climber, Kettle-Bells, Battle-Rope, Batakas, Schlingentrainer, Slamballs und vieles mehr.

***Dauer:** ca. 2 Stunden

***Preis:** 13,- € pro Person

***Betreut durch Programmpartner** Sport & Freizeit Rheine

Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen



13,-€*
pro Person



15,-€*
pro Person

Biathlon

Bei unserem Biathlon wird nicht wirklich geschossen, sondern die Ziele werden mit Laser markiert. Alternativ ist auch ein spannendes Wurfspiel möglich. Der Bewegungsteil erfolgt auf Renntretrollern, sogenannten Kickbikes. Spaß und Wettkampffieber sind garantiert!

***Dauer:** ca. 1,5 - 2 Stunden

***Preis:** 15,- € pro Person

***Betreut durch Programmpartner** Sport & Freizeit Rheine

Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen



13,-€*
pro Person

Bogenschießen

ab 10 Jahre

Tauchen Sie ein in die Faszination des Bogenschießens! Hier lernen Sie die Grundfertigkeiten des traditionellen Bogensports und schießen wie Robin Hood. Langbögen ohne Visier und andere technische Hilfsmittel ermöglichen jedem einen schnellen Zugang zur Technik. Ein einzigartiges Wechselspiel von Spannung und Entspannung!

***Dauer:** ca. 1,5 - 2 Stunden

***Preis:** 13,- € pro Person

***Betreut durch Programmpartner** Sport & Freizeit Rheine

Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen



9,-€*
pro Person

SpeedMemory

Ein rasantes Orientierungsspiel! Hier sind Teamgeist, Merkfähigkeit, Kommunikation und Schnelligkeit gefragt. Die elektronische Zeitnahme motiviert alle Teilnehmer zu neuen Bestzeiten.

***Dauer:** ca. 1,5 - 2 Stunden

***Preis:** 9,- € pro Person

***Betreut durch Programmpartner** Sport & Freizeit Rheine

Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen



Kin-Ball

Ein rasantes, actiongeladenes Mannschaftsspiel, bei dem es mit Spaß und Schnelligkeit um guten Teamgeist geht. In diesem Spiel mit einem ungewöhnlich großen Ball treten 3 Teams gleichzeitig gegeneinander an. Das XXL-Ballspiel ohne Netz und Tor. Ihr werdet begeistert sein.

*Dauer: ca. 2 Stunden

*Preis: 9,- € pro Person

*Betreut durch **Programmpartner** Sport & Freizeit Rheine

Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen



Geocaching einmal anders

Lernen Sie die Stadt und die Umgebung einmal auf eine ganz andere Art kennen: mit einer neuen Form des Orientierungslauf. Die Hilfsmittel sind GPS-Geräte und Fotos.

*Dauer: ca. 2 Stunden

*Preis: 9,- € pro Person

*Betreut durch **Programmpartner** Sport & Freizeit Rheine

Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen



Geocaching bei Nacht

Die Umgebung und die Stadt per GPS und mit Fotos entdecken: Das geht auch im Dunkeln! Wir bieten Ihnen Geocaching als Nachtaktion an. Ein echtes Abenteuer!

*Dauer: ca. 2 Stunden

*Preis: 10,50 € pro Person

*Betreut durch **Programmpartner** Sport & Freizeit Rheine

Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen

**MIT SICHERHEIT
EIN VOLLER ERFOLG!**

Gemeinschaft erleben
jugendherberge.de 

Die **DJH-Mitgliedskarte** ist jetzt noch mehr wert. Sie ist nicht nur der Schlüssel zur Übernachtung in **4.000 Jugendherbergen** weltweit – sie bietet darüber hinaus noch **zahlreiche Vergünstigungen und Rabatte** bei unseren Vorteilspartnern.

Es macht sich also bezahlt Mitglied im DJH zu sein.



Den optimalen Reiseschutz und alle anderen Vorteile der Mitgliedschaft finden Sie unter: www.jugendherberge.de/vorteile



Olympiade

Rhythmische Sportgymnastik, Basketball, Hockey, Skilanglauf, Diskuswerfen und Schießen: Die Olympischen Spiele sind eröffnet! Jetzt sind Teamgeist, Zusammenarbeit und Geschicklichkeit gefragt. Spielplan, Aufgaben und Zubehör leihen wir Ihnen aus. Das Spiel wird in Eigenregie durchgeführt. Und eine Siegerehrung zum Schluss darf natürlich nicht fehlen!

*Dauer: ca. 2 bis 3 Stunden

*Preis: 1,- € pro Person

*In **Eigenregie**.



Chaos-Spiel

Das Chaos-Spiel ist ein Brettspiel für draußen. Ziel des Spiels ist, als erster die 72 Felder des Spielplans durch Würfeln, Glück und Geschicklichkeit zu bewältigen. Auf jedem Feld gilt es, spannende Aufgaben zu lösen. Spielbrett, Aufgaben und Zubehör leihen wir Ihnen aus. Das Spiel wird in Eigenregie durchgeführt.

*Dauer: ca. 2 Stunden

*Preis: 5,- € pro Spiel

*In **Eigenregie**.



Kanutouren auf der Ems

Entdecken Sie die idyllische Auenlandschaft bei uns im Münsterland per Kanu! Hier ist die Ems auch für unerfahrene Kanuten sehr gut befahrbar. Mit Hilfe der leichten Strömung kommen Sie auf dem windungsreichen Flüsschen mit ruhigem Paddelschlag gut voran. Auch ohne Wildwasser, Kaskaden und Strudel kommt hier garantiert „Abenteuer-Feeling“ auf!

Sie leihen sich Boote aus und paddeln auf eigene Faust:

*Preis: 6,- € pro Person

Eine geführte Tour (ca. 2 Stunden):

*Preis: 12,- € pro Person

Eine geführte Tour (ca. 5 bis 6 Stunden):

*Preis: 16,- € pro Person

Im Preis enthalten: Bootstransport, Toureneinweisung, Bereitstellung der Boote und des Zubehörs, Schwimmwesten. Im Preis nicht enthalten ist die eigenen Rückfahrt mit dem Zug. (Gilt nur für die Tagestour von 5 bis 6 Stunden.)



KULINARISCHE ANGEBOTE

Viel Sport, viel frische Luft – am Abend ist der Hunger groß! Wenn Sie statt des normalen Abendbrots einmal etwas Besonderes wünschen, haben wir etwas für Sie! Sie können gemeinsam grillen, eine Pizzaparty feiern, Hamburger selbst belegen und anschließend am Lagerfeuer gemütlich Stockbrot backen.



Grillabend

Bei uns können Sie in gemütlicher Runde selbst grillen! Unser Standard-Grillpaket beinhaltet:

- » Leckere Salate
- » ein Grillwürstchen pro Person
- » Folienkartoffeln und Kräuterquark
- » ein Kaltgetränk (Saft oder Wasser)
- » Senf und Ketchup
- » Brot

***Preis:** 1,50 € Aufpreis pro Person

Weitere Zutaten für Ihr Grillfest wählen Sie bitte hier aus:

- » Würstchen: 1,50 €
- » Schnitzel (ca. 160g): 3,10 €
- » Nackensteak (ca. 160g): 2,50 €
- » Kotelett (ca. 200g): 3,- €
- » Bauchfleisch (ca. 120g): 1,60 €
- » Maiskolben: 1,50 €
- » Gemüsespieß: 2,- €
- » Cola, Fanta (Kasten): 32,- €
- » Veltins 0,33l (Kasten): 38,- €

Die Fleischbestellungen sind verpflichtend. Getränke können Sie auf Kommission bestellen. Bitte beachten Sie, dass es nicht gestattet ist, selbst Getränke und Lebensmittel mitzubringen.



Stockbrot backen

Unsere Küche bereit Stockbrotteig für Sie zu und stellt Holz für das Lagerfeuer bereit. Bei einem kleinen Spaziergang sammeln Sie selbst passende Stöcke. Über der heißen Glut am Lagerfeuer kann nun jeder sein eigenes Stockbrot backen.

***Preis:** 1,50 € pro Person

Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen | Bei Aufpreis gilt: Aufpreis auf den Halb- oder Vollpensionspreis (beim Grillabend, bei „Pizza satt!“ und der Hamburger-Party entfällt das Abendessen).



„Pizza satt!“

Statt des Abendbrots können Sie bei uns „Pizza satt!“ genießen! Wählen Sie Ihre Pizza aus der folgenden Liste aus (maximal vier Pizzen bei zwanzig Personen). Alle Pizzen sind mit Tomatensoße, Käse und Oregano belegt.

- » Pizza Margherita
- » Pizza Salami
- » Pizza Tonno (mit Thunfisch)
- » Pizza Hawaii (mit gekochtem Schinken und Ananas)
- » Pizza vegetarisch (mit Broccoli, Paprika, Champignons)
- » Pizza Funghi (mit Champignons)

***Preis:** 2,50 € Aufpreis pro Person

Bitte geben Sie Ihre Bestellung spätestens zwei Wochen vor Anreise auf.



Die Hamburger-Party

Ein Abendessen der besonderen Art! Belegen Sie Ihren Hamburger ganz nach Gusto – mit Salat, Tomaten, Zwiebeln, Käse oder sogar Frikadellen.

***Preis:** 2,50 € Aufpreis pro Person



Unser Kuchensortiment

Neben dem „normalen“ Angebot von Kaffee und Kuchen bieten wir auf Anfrage auch Cake-Pop, Muffins, Minimuffins und Motivkuchen für besondere Anlässe an.

***Preis:** auf Anfrage

Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen | Bei Aufpreis gilt: Aufpreis auf den Halb- oder Vollpensionspreis (beim Grillabend, bei „Pizza satt!“ und der Hamburger-Party entfällt das Abendessen).

Weitere Infos und Buchungsanfragen unter: www.rheine.jugendherberge.de



Kontakt

Jugendherberge Rheine

Kopernikusstr. 82 · 48429 Rheine
Tel. 05971 2407 · Fax 05971 13526
jh-rheine@djh-wl.de
www.rheine.jugendherberge.de

 @djhnw

Leitung: Hildegard Hövel

Unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen werden Ihnen vor Vertragsabschluss von der Jugendherberge zugesandt. Im Vorfeld können Sie sie online auf www.djh-wl.de/AGB einsehen oder ein gedrucktes Exemplar im Service-Center anfordern.