

Willkommen in WESTFALEN-LIPPE



# SPORT|JUGENDHERBERGE RHEINE

Programme und Informationen 2017

[www.rheine.jugendherberge.de](http://www.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“

01.03. - 31.10.17

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: 79,- € pro Person  
» ab 27 Jahre: 87,50 € pro Person

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen



### Wintertrainingscamp

01.01. - 28.02.2017 | 01.11. - 31.12.2017

Beste Bedingungen für zum Beispiel Fußballer, Handballer, Basketballer und Footballer oder jede andere Sportart. Enthalten sind zwei Übernachtungen mit Vollpension samt Pizzaabend und die Hallenmiete für zwei Trainingseinheiten à 120 Minuten.

**\*Leistungen:** 2 Ü/VP

**\*Preis:** » bis 26 Jahre: 59,- € pro Person  
» ab 27 Jahre: 63,- € pro Person

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen



### Ferienwochen-Trainingscamp

in den NRW-Schulferien  
(03.04. - 21.04.2017 | 17.07 - 29.08.2017 | 23.10 - 05.11.2017)

Gruppen ab zehn Personen können in den NRW-Schulferien bei uns kräftig sparen: Sie zahlen ab sieben Übernachtungen mit Vollpension und Bettwäsche nur 21,90 Euro pro Person und Übernachtung – und ab 15 Übernachtungen sogar nur noch 19,90 Euro pro Person! Das Camp eignet sich für alle Sportarten.

**\*Leistungen:** Ü/VP

**\*Preis:** » ab 7 Ü/VP: 21,90 € pro Person/Nacht  
» ab 15 Ü/VP: 19,90 € pro Person/Nacht

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

\***Preis pro Baustein:** 5,00 € pro Spiel, 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

\***Preise:** 11,50 € pro Person (Hauptsaison)

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

Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen



11,50€\*  
pro Person



14,50€\*  
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 Rennretrollern, sogenannten Kickbikes. Spaß und Wettkampffieber sind garantiert!

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

\***Preis:** 14,50 € pro Person

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

Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen



12,50€\*  
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:** 12,50 € pro Person

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

Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen



8,50€\*  
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:** 8,50 € pro Person

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

Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen



10,50€\*  
pro Person

## Sommer-Eisstockschießen

Eisstockschießen ist ein alter Volkssport und – historisch gesehen – sogar ein Brauchtum. Sommer-Eisstockschießen ähnelt diesem Sport, findet allerdings nicht auf Eis, sondern auf einer speziellen Mattenbahn statt. Im Winter oder Sommer, klassisch oder als „Lattlschießen“ – bei allen Varianten sind Konzentration und Präzision gefragt!

\*Dauer: ca. 2 Stunden

\*Preis: 10,50 € pro Person

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

Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen



8,50€\*  
pro Person

## 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: 8,50 € pro Person

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

Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen



10,-€\*  
pro Person

## 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,- € 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](http://www.jugendherberge.de/vorteile)



1,-€\*  
pro Person

## 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**.



5,-€\*  
pro Spiel

## 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**.



ab 5,-€\*  
pro Person

## Kanoutouren 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: 5,- € pro Person

**Eine geführte Tour (ca. 2 Stunden):**

\*Preis: 12,- € pro Person

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

\*Preis: 14,- € pro Person

Im Preis enthalten: Bootstransport, Tourenweisung, 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](http://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

🐦 @djh\_wl

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](http://www.djh-wl.de/AGB) einsehen oder ein gedrucktes Exemplar im Service-Center anfordern.

Fotos: Deutsches Jugendherbergswerk, fotolia.com | Gestaltung: weiss-partner.com  
Druckfehler, Preis- und Programmänderungen vorbehalten. Stand: 11/2016.