

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



# SPORT|JUGENDHERBERGE RHEINE

Sportprogramme und Informationen 2024

[rheine.jugendherberge.de](http://rheine.jugendherberge.de)



*Gemeinschaft erleben*  
jugendherberge.de



# HERZLICH WILLKOMMEN!

## Worauf ihr euch verlassen könnt!

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.



## Besonders geeignet für Sportgruppen

Unsere Jugendherberge verfügt über die Auszeichnung „besonders geeignet für Sportgruppen“. Dieses Prädikat wird an Jugendherbergen vergeben, die besondere Qualitätsstandards rund um Sportanlagen und -programme, Verpflegung und Service erfüllen. Sie bieten zudem organisierte, auf die individuellen Bedürfnisse von Sportgruppen abgestimmte Programme an.

## 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 Kombibad. Unsere Jugendherberge ist der ideale Ort für euer Trainingslager, für das ihr das Jahnstadion, die Eissporthalle, Schwimmbahnen sowie Sporthallen anmieten könnt. Kanuclubs können auf der Ems trainieren und unsere Kontakte zu den heimischen Vereinen nutzen.

Unser Gelände bietet euch mit Tischtennisplatten, Multifunktionsfeld und dem Lagerfeuerplatz viel Raum für Spiel, Sport und Entspannung. Im angrenzenden Stadtpark könnt ihr ebenfalls eure Runden drehen. Und das Rheiner Stadtzentrum erreicht ihr in wenigen Gehminuten!

*Gemeinschaft erleben*  
jugendherberge.de 

## INHALTSVERZEICHNIS

Trainingscamps .....	4
Programmbausteine für Sportgruppen .....	7
Kulinarische Angebote .....	10







## TRAININGSCAMPS IN DER SPORT|JUGENDHERBERGE RHEINE

Wir bieten Ihnen Rundum-Service für euer Trainingslager. Drei verschiedene Angebote stehen euch zur Verfügung. Bei der Buchung von Sportstätten unterstützen wir euch gern. Für ein geplantes Freundschaftsspiel können wir euch 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. Eure Essenszeiten passen wir individuell an eure 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 euch kostenfrei mit Wasser und Tee für euer Training und zwischendurch.

**Gruppenraum:** Ein Gruppenraum für eure Theorieeinheiten und für Mannschaftsbesprechungen ist im Preis für euer Trainingscamp enthalten.

Der Gruppenraum ist mit Whiteboard, Flipchart, Leinwand ausgestattet. Flipchart-Papier, Stifte und Beamer können ausgeliehen werden.

**Bettwäsche:** Bettwäsche ist im Preis für euer Trainingslager enthalten.

### Zusätzlich buchbar:

- » Trainingseinheit 60 Minuten: 13,- €
- » Lunchpaket für die Heimreise: 7,40 € pro Person
- » Handtuchpaket (ein Handtuch, ein Badetuch): 4,50 € pro Person
- » Wasch- und Trockenservice: 5,- € 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

**Einfach- bis Dreifachhallen:** Viele sind fußläufig erreichbar!

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

**KombiBad Aqua Reni:** direkt neben unserem Haus



## Trainingscamp

01.04. - 31.12.24

Dieses Trainingscamp eignet sich für viele verschiedene Sportarten. Es umfasst zwei Übernachtungen mit Vollpension samt 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, Grillabend (alle Leistungen online)

**\*Preis:** » bis 26 Jahre: ab 113,- € pro Person  
» ab 27 Jahre: ab 127,- € 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!



08.07. - 14.07.24 | 12.08. - 18.08.24  
14.10. - 27.10.24

Gruppen ab 10 Personen bieten wir Aufenthalte ab zwei Übernachtungen in bestimmten Zeiträumen zu reduzierten Preisen an. Unsere Schnäppchenpreise beinhalten die Übernachtung einschließlich Vollpension. Sichert euch euren Vorteil!

**\*Leistungen:** 2 Ü/VP (alle Leistungen online)

**\*Preis:** » bis 26 Jahre: ab 82,40 € pro Person  
» ab 27 Jahre: ab 93,40 € pro Person

### Jede weitere Nacht kostet:

» bis 26 Jahre: 41,20 € pro Person  
» ab 27 Jahre: 46,70 € pro Person

Kontaktiert uns für weitere Informationen!

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen





## PROGRAMMBAUSTEINE FÜR SPORTGRUPPEN

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

31,-€\*  
pro Person



### Bootcamp für Sportmannschaften

01.04.24 - 30.11.24 | ab 10 Jahre

Eure Mannschaft soll fit und gut vorbereitet in die Saison starten? Dann ist unser Bootcamp perfekt! Wir zeigen euch, wie man das Training so gestaltet, dass Verletzungen vorgebeugt wird: Wie sieht ein sinnvolles Warm-up aus? Welche Übungen baut man zu welchem Zeitpunkt ins Training ein? Im Fokus stehen dabei Kraft-Ausdauer-Einheiten, Koordinations- und sportartspezifische Übungen sowie Teambuilding.

\*Dauer: ca. 3 Stunden

\*Preis: 31,- € pro Person

Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen

### Kanutouren auf der Ems

ab 23,-€\*  
pro Person



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

Ihr leihst euch Boote aus und paddelt auf eigene Faust:

\*Preis: 6,- € pro Person

Eine geführte Tour (ca. 3 Stunden):

\*Preis: 23,- € pro Person

Eine geführte Tour (ca. 4,5 Stunden):

\*Preis: 27,- € pro Person

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



Eröffnungstermin und Preise des neuen Kombibads Aqua Reni sind zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht bekannt. In den Oster- und Herbstferien ist die Durchführung eines Schwimm-Trainingscamps möglich.

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 jeden Feld gilt es, spannende Aufgaben zu lösen. Spielbrett, Aufgaben und Zubehör leihen wir euch aus. Das Spiel wird in Eigenregie durchgeführt.

\*Dauer: ca. 2 Stunden

\*Preis: 5,- € pro Spiel

\*In Eigenregie

1,-€\*  
pro Person



### Jugendherbergs-Sportabzeichen

Macht bei uns das Jugendherbergs-Sportabzeichen! Unter dem Motto „Fun and run power race“ geht es hier um sportlichen Ehrgeiz, aber vor allem um Spaß an der Bewegung. Die Disziplinen: Zielwerfen mit Crossboccia-Bällen und Frisbee-Scheiben, Slalomlaufen mit und ohne Fußball, Standweitsprung, Seilspringen und Hanteln. Die besondere Herausforderung: Liegestütz – und dabei Gummibärchen von einem Teller essen!

\*Dauer: ca. 2 bis 3 Stunden

\*Preis: 1,- € pro Person

\*In Eigenregie

Weitere Infos und Buchungsanfragen unter: [www.rheine.jugendherberge.de](http://www.rheine.jugendherberge.de)





16,-€\*  
pro Person

### Team Challenge „Laser“

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. 2,5 Stunden

\***Preis:** 16,- € pro Person

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

Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen



16,-€\*  
pro Person

### Team Challenge „Bogen“

ab 10 Jahre

Taucht ein in die Faszination des Bogenschießens! Hier lernt ihr 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. 2,5 Stunden

\***Preis:** 16,- € pro Person

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

Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen



28,-€\*  
pro Person

### Team-Challenge „Bogen“ und „Laser“ Ganzjährig

Hier können die Sportler\*innen mit viel Spaß und nichtalltäglichen Sport-Utensilien die eigene Körperkraft im Zweikampf einschätzen und austesten. Die Sportler\*innen 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.

**Team-Challenge „Bogen“:** Bogenschießen, SpeedMemory, Kooperationsspiele etc.

**Team-Challenge „Laser“:** Laser-Biathlon, SpeedMemory, Kooperationsspiele etc.

\***Dauer:** ca. 5 Stunden

\***Preise:** 28,- € pro Person

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

Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen

Weitere Infos und Buchungsanfragen unter: [www.rheine.jugendherberge.de](http://www.rheine.jugendherberge.de)





## KULINARISCHE ANGEBOTE

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



### Grillabend

Bei uns könnt ihr in gemütlicher Runde selbst grillen! Unser Standard-Grillpaket beinhaltet:

- » zwei leckere Salate
- » ein Grillwürstchen pro Person
- » Senf und Ketchup
- » Brot
- » ein Kaltgetränk (Saft oder Wasser)

**\*anstatt Abendessen**

Weitere Zutaten für euer Grillfest wählt ihr bitte hier aus:

- » Würstchen: 1,50 €
- » Schnitzel (ca. 160g): 3,50 €
- » Nackensteak (ca. 160g): 3,50 €
- » Maiskolben: 1,50 €
- » Gemüsepfanne (ab 3 Pers.): 3,- €

Die Fleischbestellungen sind verpflichtend. Getränke könnt ihr auf Kommission bestellen. Bitte beachtet, dass es nicht gestattet ist, selbst Getränke und Lebensmittel mitzubringen.



### Stockbrot backen

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

**\*Aufpreis:** 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 könnt ihr bei uns „Pizza satt!“ genießen! Wählt eure 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)

**\*Aufpreis:** 3,- € pro Person

Bitte gebt eure Bestellung spätestens zwei Wochen vor Anreise auf.



### Die Hamburger-Party

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

**\*Aufpreis:** 3,- € 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)



## Wir sind für euch da!

### Sport|Jugendherberge Rheine

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

 [jugendherberge.rheine](https://www.facebook.com/jugendherberge.rheine)

 [@djh\\_rheine](https://www.instagram.com/djh_rheine)

### Impressum:

#### DJH Landesverband Westfalen-Lippe gGmbH

Eppenhauser Str. 65 · 58093 Hagen  
Tel. 02331 9514-0 · Fax 02331 9514-38  
info@djh-wl.de  
www.nordsee-sauerland.jugendherberge.de

Unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen werden euch vor Vertragsabschluss von der Jugendherberge zugesandt.

Im Vorfeld könnt ihr sie online auf

[www.nordsee-sauerland.jugendherberge.de/AGB](http://www.nordsee-sauerland.jugendherberge.de/AGB) einsehen.