

Ihr Zuhause: Die Jugendherberge Bad Sachsa.

Wildromantisch und sonnig: Willkommen in Bad Sachsa, dem Kurort und Wintersportplatz am südlichen Rand des Harzes. Hier ist die Natur noch in bester (Un)Ordnung.

Aussichtsreiche Lage mit kurzen Wegen: Die Jugendherberge Bad Sachsa liegt oberhalb des Ortes, aber nur drei Minuten von dessen Zentrum entfernt.

Die bis zu 121 Gäste sind in ihren Zimmern mit Waschgelegenheit bestens aufgehoben. Sieben 2-Bettzimmer (drei davon mit Dusche und WC), achtzehn 6-Bettzimmer und ein 8-Bettzimmer stehen für Sie bereit. Jede Etage verfügt über eigene Duschen und Toiletten. Die beiden

Speiseräume bieten als Aufenthalts- und Tagungsräume bis zu 70 Personen Platz. Darüber hinaus erfreuen sich unsere neu gestaltete Halle sowie zwei Spielzimmer größter Beliebtheit.

Eine mehr oder weniger „ruhige Kugel“ schieben Sie in unseren beiden Spielzimmern: Tischtennis, Billard und Fußballkicker. Das große Außengelände hält Sie mit Beachvolleyballplatz, Bolzwiese (mit Toren!), Torwand, Klettergerüsten, Tischtennis und einen Grillplatz auf Trab. Auf Wunsch zünden wir auch ein Lagerfeuer an.



Wie komme ich hin?

Im Zug reisen Sie über Hannover oder Göttingen direkt nach Bad Sachsa. Über die Autobahn A7 kommend wählen Sie zwischen den Abfahrten Seesen (weiter über Osterode) und Göttingen-Nord (weiter über Herzberg).

Buchung

Jugendherberge Bad Sachsa
 Jugendherbergsstraße · D-37441 Bad Sachsa
 Telefon 05523 8800 · Fax 05523 7163
 bad-sachsa@jugendherberge.de
 www.bad-sachsa.jugendherberge.de

Willkommen in NIEDERSACHSEN



TRI-AKTIV-Klassenreise

Schwimmen · Radfahren · Laufen



Gemeinschaft erleben
 jugendherberge.de

TRI-AKTIV-Klassenreise

Triathlon liegt voll im Trend: Die abwechslungsreiche Sportart, die die drei Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen miteinander kombiniert, hat sich in den vergangenen Jahren zu einem gesunden Breitensport entwickelt – und dieser findet zunehmend mehr Anhänger.

Um auch den Nachwuchs an die drei beliebten Ausdauersportarten heranzuführen und für mehr Bewegung zu begeistern, hat die Betriebskrankenkasse Mobil Oil im Jahr 2013 das Schulprojekt TRI-AKTIV ins Leben gerufen. Mit dem neuen Angebot der TRI-AKTIV-Klassenreise wird das Projekt ab 2016 weiter ausgebaut.

Im Mittelpunkt der sportlichen Klassenreisen stehen täglich verschiedene Trainings-Module, die unter Anleitung lizenzierter Triathleten und Coaches durchgeführt werden. So gehört unter anderem der ehemalige Triathlon-Vize-Europameister Nils Goerke zum Trainerteam. Motivation zu mehr Bewegung und damit das Heranführen an eine gesunde Lebensweise stehen während der TRI-AKTIV-Klassenreise im Vordergrund – es geht um Spaß, Teamarbeit und spannende Herausforderungen für die ganze Gruppe.

Im Rahmen der Module werden folgende Inhalte vermittelt:

- Vorstellung der Sportart Triathlon (Distanzen, Material, Training)
- Basics der Lauftechnik
- Spielerisches Ausdauertraining auf dem Fahrrad
- Schwimmtraining
- Wechseltraining
- Gesunde Ernährung



TRI-AKTIV-Lehrerfortbildungen

Um die Integration der Sportart Triathlon in den Sportunterricht im Nachgang zu erleichtern, erhalten interessierte Lehrer/innen gesondert eine offene Fortbildung, in der es um Triathlon als Schulsport, das Training für Kinder und Jugendliche sowie Übungsbeispiele für den Sportunterricht geht.

Darüber hinaus hat das TRI-AKTIV-Projekt auch das Thema Lehrgesundheit im Blick. Denn erhöhter Zeitdruck, fehlende Pausen und Probleme durch unterschiedliche Leistungsniveaus der Kinder setzen die Lehrenden zunehmend unter Stress. Um Folgeerkrankungen vorzubeugen, bietet die Betriebskrankenkasse Mobil Oil Stressmanagement-Seminare für alle Lehrkräfte an, deren Klassen an einer TRI-AKTIV-Klassenreise teilgenommen haben.

Infos kompakt

Sie haben Interesse daran, mit Ihrer Klasse eine TRI-AKTIV-Klassenreise zu unternehmen? So einfach geht's:

1. Gewünschten Termin mit der Jugendherberge Bad Sachsa abstimmen und reservieren.
2. Den Antrag auf Kostenübernahme der TRI-AKTIV-Klassenreise bei der Betriebskrankenkasse Mobil Oil einreichen.
3. Nach Bewilligung des Antrages durch die Betriebskrankenkasse Mobil Oil, Ihre Klassenfahrt in der Jugendherberge Bad Sachsa verbindlich buchen.

Allgemeine Programminformationen

Termine

Buchbar von April bis Oktober

Leistungen

4 Übernachtungen in der Jugendherberge Bad Sachsa mit Vollpension und Bettwäsche. TRI-AKTIV-Programm wie beschrieben, Betreuung durch zertifizierte Trainer der Sportport GmbH.

Preis 2016

Eigenanteil pro Person: 116,80 Euro. Die Kosten für die Trainingsmodule der TRI-AKTIV-Klassenreise übernimmt die Betriebskrankenkasse Mobil Oil.

Antragstellung

Voraussetzung für die Kostenübernahme ist die vorherige Antragstellung und Bewilligung durch die Betriebskrankenkasse Mobil Oil. Sie erhalten den Antrag bei Anfrage in der Jugendherberge Bad Sachsa.

Freiplätze

Pro Schulklasse werden zwei Freiplätze vergeben. Ein Freiplatz enthält kostenlose Unterkunft, Bettwäsche und Verpflegung. Die Freiplatzgewährung ist nicht mit anderen Rabatten, Nachlässen oder sonstigen Vergünstigungen kombinierbar.

Ansprechpartnerin für das Projekt:

Ariane Berndt
Telefon: 040 3002 20211
ariane.berndt@bkk-mobil-oil.de

Das Schulprojekt TRI-AKTIV und die TRI-AKTIV-Klassenreise werden unterstützt vom Hamburger Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung, dem Niedersächsischen Landesamt für Lehrerbildung und Schulentwicklung sowie dem Triathlon Verband Niedersachsen.

Veranstalter:

DJH Landesverband Hannover e.V.
Betriebskrankenkasse Mobil Oil

Mobil
BETRIEBSKRANKENKASSE

Gemeinschaft erleben
jugendherberge.de 

