

## 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.

Aussichtreiche 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 Klassenfahrt

Schwimmen · Radfahren · Laufen



*Gemeinschaft erleben*  
jugendherberge.de

## TRI-AKTIV KIDS: KLASSENREISE FÜR MEHR BEWEGUNG IM SCHULALLTAG

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 Klassenfahrt wurde 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 Klassenfahrt 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



## 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 TRI-AKTIV KIDS auch das Thema Lehrer-gesundheit im Blick. Das Kollegium der teilnehmenden Schulen kann ein gesundheitsbezogenes Seminar buchen. Es kann gewählt werden zwischen:

- „Alles im Lot“ – Wege aus dem Stress oder
- Stimme und Gesundheit (Haltung, Atmung und Stimme in Einklang bringen)

### Infos kompakt

Sie haben Interesse daran, mit Ihrer Klasse eine TRI-AKTIV Klassenfahrt 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 Klassenfahrt 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 2017

Eigenanteil pro Person: 119,80 Euro. Die Kosten für die Trainingsmodule der TRI-AKTIV Klassenfahrt 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

TRI-AKTIV KIDS wird unter anderem unterstützt durch die Hamburger Behörde für Schule und Berufsbildung, dem Niedersächsischen Landesamt für Lehrerbildung und Schulentwicklung, dem Triathlon Verband Niedersachsen und der Deutschen Triathlon Union.

### Veranstalter:

DJH Landesverband Hannover e.V.  
Betriebskrankenkasse Mobil Oil

**Mobil**  
BETRIEBSKRANKENKASSE

Gemeinschaft erleben  
jugendherberge.de 

