

TRI-Aktiv-Klassenreise

Schwimmen, Radfahren, Laufen

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:

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

ALLGEMEINE HINWEISE

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.

Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen.

Eine abweichende Teilnehmerzahl ist nach Absprache möglich.

Leistungen

- ✓ Übernachtungen mit Vollpension, Bettwäsche,
- ✓ betreutes Programm unter Anleitung lizenzierter Triathleten und Coaches der Sportport GmbH.
- ✓ Die Kosten für die Trainingsmodule der TRI-AKTIV-Klassenreise übernimmt die Betriebskrankenkasse Mobil Oil.

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.

Termine & Preise

01. 04. 2020 – 31. 10. 2020

- ☛ **4 Übernachtungen mit Vollpension,**
Bett / en im Mehrbettzimmer
142,00 € pro Person

01. 04. 2021 – 31. 10. 2021

- ☛ **4 Übernachtungen mit Vollpension,**
Bett / en im Mehrbettzimmer
160,00 € pro Person

Teilnehmerzahl

Keine Mindestteilnehmerzahl

Information & Buchung:

Jugendherberge Bad Sachsa,
Jugendherbergsstr. 9 - 11
37441 Bad Sachsa

+49 5523 8800
@ bad-sachsa@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Hannover e.V.
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 1
30169 Hannover

+49 511 16402-22
@ lvbhannover-service@jugendherberge.de