



Trainingslager: 5 gute Gründe dafür

Gemeinsam geht sportlich mehr! Ein Trainingslager bietet die idealen Voraussetzungen, um als Team zusammenzuwachsen, auf individuelle körperliche und geistige Leistungsfähigkeit einzugehen und die Begeisterung aller richtig zu entfachen. 22 Jugendherbergen tragen im Rheinland die Zertifizierung „[besonders geeignet für Sportgruppen](#)“. Das bedeutet, dass auf dem Gelände oder in der unmittelbaren Umgebung der Jugendherbergen sich Sportanlagen finden, die für die unterschiedlichsten Sportdisziplinen genutzt werden können. Ob Badminton, Tischtennis, Basket-, Fuß- oder Volleyball: bei uns könnt ihr euch nach Herzenslust sportlich betätigen.

Fünf Argumente für ein Trainingslager in einer Jugendherberge:

1. **Intensives Training:**

Ein Trainingslager bietet die ideale Umgebung für konzentriertes und intensives Training über einen längeren Zeitraum. Hier könnt ihr euch voll und ganz auf die Verbesserung eurer Leistung ohne Ablenkungen aus dem Alltag konzentrieren.

2. **Steigerung der Kondition:**

Durch das gezielte Training im Trainingslager könnt ihr eure Fitness und Ausdauer verbessern, was entscheidend ist, um während der Saison auf einem hohen Leistungsniveau zu bleiben und Verletzungen vorzubeugen.

3. **Stärkung des Teamgeistes:**

Gemeinsame Erlebnisse und Arbeit im Trainingslager stärken die Bindung innerhalb des Teams. Ihr lernt euch besser kennen, baut Vertrauen auf und entwickelt ein starkes Teamgefühl, das sich positiv auf eure Leistung auswirkt.

4. **Taktische Vorbereitung:**

Im Trainingslager habt ihr die Möglichkeit, spezifische taktische Strategien und

Spielzüge zu üben und zu verfeinern. Trainer*innen und Spieler*innen können intensiv an der Umsetzung von Spielplänen arbeiten und sich mit den strategischen Anforderungen vertraut machen.

5. **Abgeschlossenheit und Fokus:**

Ein Trainingslager bietet eine ablenkungsfreie Umgebung, in der ihr euch voll und ganz auf eure sportlichen Ziele konzentrieren könnt, ohne den täglichen Stress und Verpflichtungen.

Ihr seid überzeugt und habt Lust das nächste Trainingslager zu planen?

Wendet euch gern an uns. Das **Service Team Rheinland** erreicht ihr telefonisch unter: **0211-3026 3026** oder per E-Mail an: **service@djh-rheinland.de**. Alle Informationen zu den Sport-Jugendherbergen finden sich unter **jh-sportgruppen.de**.