



Olympiareif: Unsere Jugendherbergen im Rheinland

In wenigen Tagen beginnen die Olympischen Sommerspiele in Paris. Knapp drei Wochen lang messen sich dabei rund 10.500 Athlet*innen aus 204 Nationen in 32 Sportarten. Auch viele deutsche Sportler*innen und Teams sind vertreten und dürfen sich Hoffnungen auf die eine oder andere Medaille machen. So gehören z.B. die deutschen Basketballer als amtierende Weltmeister, die deutschen Springreiter*innen, der Ruderer Oliver Zeidler, der Schwimmer Oliver Wellbrock und die Weitspringerin Malaika Mihambo zu den Favoriten um den Titel.

Für Nachwuchs-Stars und just-for-fun: Sport in Jugendherbergen

Vermutlich denkst du jetzt erstmal an Tischtennis, oder? Zu Recht! In den meisten unserer Häuser findest du entweder draußen oder in speziellen Räumen mindestens eine Tischtennisplatte. Aber wusstest du, dass es noch viele weitere olympische Sportarten gibt, die du in den 32 Jugendherbergen im Rheinland ausüben kannst? Wir verraten dir, welche!

Klettern

Der Newcomer unter den olympischen Disziplinen: Erst zum zweiten Mal überhaupt können sich Kletternde in Paris miteinander messen, genauer gesagt in den Disziplinen Bouldern, Speedklettern und Lead. Und weil Klettern nicht nur gesund ist, sondern sich auch zum Teambuilding eignet und zahlreiche sozialen Kompetenzen fördert, bieten viele unserer Jugendherbergen Klettern im Rahmen von verschiedenen Programmen an. Dabei geht es z.B. an die Buntsandsteinfelsen der Eifel, raus in den Wald zum Baumklettern oder in einen nahe gelegene Klettergarten. Einige Jugendherbergen verfügen sogar über eigene Klettermöglichkeiten: Die Jugendherberge Hellenthal hat einen eigenen überdachten Hochseilgarten und im [Treppenhaus der Jugendherberge Gemünd](#)

[Vogelsang wurde Anfang des Jahres eine Kletterwand](#) installiert. Alle Infos findet ihr auf unserer [Internetseite](#).

Basketball

Das schnelle Spiel, das seinen Ursprung in Kanada hat, liegt voll im Trend und vor allem in den USA gehören Stars wie LeBron James und Steph Curry zu den bestbezahlten Sportlern überhaupt. Aber auch bei uns erfreuen sich Basketball und auch das neuere 3×3-Basketball einer immer größer werdenden Beliebtheit - auch in unseren Jugendherbergen. Einige Jugendherbergen verfügen über Basketballfelder, in denen ihr gemeinsam Körbe werfen könnt. Die [Jugendherberge Duisburg-Sportpark](#) ist sogar mit einer eigene Sporthalle ausgestattet, in den ihr natürlich auch Basketball spielen könnt.

Beachvolleyball

Gleiches gilt für das temporeiche Beachvolleyball. In Paris kämpfen insgesamt drei deutsche Zweier-Teams um eine Medaille, allen voran das Duo von Laura Ludwig, die bereits bei den Olympischen Spielen 2016 in Rio mit ihrer damaligen Partnerin Gold gewann. In den Jugendherbergen [Duisburg Sportpark](#), [Hellenthal](#), [Xanten](#) und [Nettetal](#) könnt ihr den deutschen Teams nacheifern und euch im Sand die Bälle zuschmettern.

Bogenschießen

Wusstest du, dass auch Bogenschießen olympisch ist? Aber ja! Bogenschießen ist eine der komplexesten Sportarten überhaupt. Es zu perfektionieren, erfordert viel Training, Disziplin und Geduld. Auf der anderen Seite, ist es relativ leicht zu lernen und eigentlich jede/r macht schnell Fortschritte. Daher ist Bogenschießen ein beliebter Bestandteil vieler unserer [Klassenfahrten](#) und [Ferienfreizeiten](#). Es fördert zudem die Koordination, das Selbstbewusstsein und viele weitere soziale Aspekte.

Fußball

König Fußball regiert natürlich auch in unseren Jugendherbergen. Eine Runde kicken auf der Wiese oder dem Bolzplatz ist fast in jedem Haus möglich. Einige Jugendherbergen verfügen darüber hinaus über Kleinspielfelder aus Kunstrasen. Wer ein Fußball-Trainingscamp für seinen Verein plant, ist bei uns ebenfalls richtig. Die Jugendherbergen Ratingen, Duisburg-Sportpark und Wipperfürth liegen in der Nähe von größeren Sportanlagen, die - je nach Verfügbarkeit - gebucht werden können. [Weitere Informationen](#)

Handball

Der kleine Bruder von Fußball? Von wegen! Handball ist ein blitzschneller und spannender Sport, in dem auch wenige Minuten reichen, um ein Spiel zu drehen. In der hauseigenen Sporthalle der [Jugendherberge Duisburg-Sportpark](#) könnt ihr natürlich auch Handball spielen.

Weitere Sportangebote in der Umgebung von Jugendherbergen

Nicht nur in unseren Häusern, sondern auch in der Umgebung könnt ihr zum Spaß oder zur Wettkampfvorbereitung trainieren.

Mountainbike

In der Eifel lässt es sich z.B. hervorragend Mountainbiken. Wie gut, dass die Jugendherbergen Gemünd Vogelsang, Hellenthal und Monschau-Hargard vom Allgemeinen Deutschen Fahrradclub (ADFC) als [Bett + Bike-Sport-Jugendherbergen](#) zertifiziert wurden.

Leichtathletik

Laufen, springen, werfen: Leichtathletik ist so vielseitig und man braucht wenig Equipment. Eine vernünftige Trainingslocation ist dabei umso wichtiger. Einige Jugendherbergen im Rheinland liegen in der Nähe von Sportzentren und -Arenen, die für Trainingszwecke angemietet werden können, z.B. die Sport-Jugendherbergen [Duisburg-Sportpark](#) und [Wipperfürth](#).

Kanu und Rudern

Ebenfalls in der Nähe der [Jugendherberge Duisburg-Sportpark](#) liegt die Regattabahn Duisburg, die im letzten Sommer als Austragungsort der Kanu-Rennsport-Weltmeisterschaften diente. Professioneller trainieren geht nicht!

Segeln und Surfen

Wassersport im Rheinland? Na klar! Die [Jugendherberge Xanten](#) liegt direkt am Xantener Südsee, der ein wahres Eldorado für Wassersport-Fans ist. Hier könnt ihr fast alle Arten von Wassersport ausprobieren und trainieren. Im Sommer bietet die Jugendherberge außerdem in Kooperation mit dem [Freizeitzentrum Xanten Familienreisen](#) an, bei denen ihr Segeln oder Surfen lernen könnt. Am Ende der Woche steht die Prüfung zum Segelgrundschein bzw. VDWS-Surfschein an.

Du hast Fragen oder benötigst Hilfe bei der Planung deines Aufenthalts? Unser Service-Team Rheinland kennt alle Jugendherbergen und ihre Ausstattungen genau und berät dich gerne bei der Wahl des richtigen Hauses. Einfach anrufen unter Tel. 0211 - 3026 3026 oder E-Mail schreiben an service@djh-rheinland.de.