



Sportcamp

Ultimate | Roundnet | Ganzkörpertraining



Lust auf Teamsport? Verbringe ein sportliches Wochenende voller Action und Teamgeist auf Burg Rothenfels!

Das Rothenfelser Sportcamp 2025 ist Sport, Teamgeist, Freizeit, Entspannung, Party und Turnier. Wir laden sportbegeisterte junge Erwachsene und Familien zu einem einzigartigen Wochenende in der beeindruckenden Kulisse der Burg Rothenfels ein.

Egal, ob du Lust hast, Ultimate („Frisbee“) oder Roundnet („Spikeball“) zu spielen, Yoga zu machen, Akrobatik auszuprobieren, beim Ganzkörpertraining ins Schwitzen zu kommen oder einfach bei einem Lauf oder einer Wanderung die Natur zu genießen – hier findest du genau das Richtige. Unsere erfahrenen Trainer:innen bieten Programme für jedes Level an, sodass alle auf ihre Kosten kommen.

Doch das Sportcamp ist mehr als nur Training: Wenn die Sonne untergeht, stehen Gemeinschaft und Spaß bei Gesellschaftsspielen, entspannten Gesprächen oder ausgelassenen Tanzabenden im Mittelpunkt. Es wird zudem Raum für Reflexion zum Thema Selbstwahrnehmung, Überwindung von Grenzen und Teamspirit geben.

Freu dich auf ein Wochenende voller Bewegung, Inspiration und Freude!

Was mitbringen? Bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Stollenschuhe (z. B. Fußballschuhe) und natürlich jede Menge gute Laune!



	ab 12 J.	6–11 J.	0–5 J.
Tagungsbeitrag	€ 25,–	€ 0,–	€ 0,–
U/V Mehrbettzimmer p. P.	€ 151,–	€ 133,–	€ 0,–

DO 14.08. bis
SO 17.08.2025



Kinderbetreuung für junge Eltern!

Damit du dich ganz auf dein Sportprogramm und die gemeinsamen Aktivitäten konzentrieren kannst, bieten wir ein liebevoll betreutes Kinderprogramm für Kinder von 3 bis 7 Jahren an. Erfahrene Betreuer:innen sorgen mit Spiel, Spaß und altersgerechten Aktivitäten dafür, dass auch die Kleinsten eine tolle Zeit erleben – während du dich beim Sport oder einfach beim Entspannen auf der Burg frei entfalten kannst.



Tagungsnummer: 2562

Beginn: Donnerstag, 14.08.2025, um 18:30 Uhr mit dem Abendessen; Eröffnung um 20:00 Uhr.
Anmeldung und Zimmervergabe ab 15:00 Uhr.

Ende: Sonntag, 17.08.2025, um 12:00 Uhr mit dem Mittagessen.

Anmeldung: burg-rothenfels.de/programm oder QR-Code

Bei Anmeldung per Post oder Mail bitte angeben:

- ▶ Name/Anschrift/Telefon oder E-Mail/Geburtsdatum
- ▶ Tagungsnummer und Kurztitel
- ▶ Zimmerwunsch
- ▶ Verpflegung: vegetarisch/vegan/mit Fleisch?
- ▶ Lebensmittelunverträglichkeiten?
- ▶ Kinderbetreuung gewünscht?





Kontakt

Verwaltung Burg Rothenfels
97851 Rothenfels

Tel.: 093 93-9 99 99-0

verwaltung@burg-rothenfels.de
www.burg-rothenfels.de

Bürozeiten

Montag–Freitag
8–12 Uhr und 13–17 Uhr

Lage



Einzelheiten zur Anreise finden Sie auf unserer Homepage.

Ermäßigt werden Tagungsbeitrag, Unterkunft und Verpflegung für Personen bis einschließlich 26 Jahre und Personen in Ausbildung, Studium oder Freiwilligendiensten sowie Sozialhilfeleistungs-Empfängende.

***Der Sonderpreis (2025)** ist ein Angebot für alle, die sich aufgrund der steigenden Lebenshaltungskosten nicht in der Lage sehen, den vollen Tagungsbeitrag zu zahlen und kann ohne Nachweis in Anspruch genommen werden. Dieser Preis deckt nur einen Teil unserer entstehenden Personal- und Raumkosten.

Ausfall-Gebühr: Absage bis zwei Wochen vor Tagungsbeginn kostenfrei; erfolgen Stornierungen danach, wird eine Storno-Gebühr in Höhe des Tagungsbeitrages in Rechnung gestellt. Ab dem Tag der Anreise werden die vollen Kosten für Unterkunft/Verpflegung und Tagungsbeitrag in Rechnung gestellt.

Weitere Bestimmungen sowie Informationen zum Kinderschutzkonzept und zu Bildrechten finden Sie unter www.burg-rothenfels.de/bestimmungen.

Trägerin der VHS-Akademie und der Jugendherberge Burg Rothenfels ist die Vereinigung der Freunde von Burg Rothenfels e. V.

Programm:

DONNERSTAG, 14.08.2025

Ab 17:00 Uhr: Anreise und Check-in
18:30 Uhr: Begrüßungsabendessen
20:00 Uhr: Kennenlernen und Roundnet-Spieleabend

FREITAG, 15.08.2025

Ab 07:30 Uhr: Frühstück
09:30 Uhr: Ultimate Frisbee – Technik- und Taktiktraining
12:30 Uhr: Mittagessen
14:30 Uhr: Roundnet/Spikeball – Grundlagen und Tricks
16:30 Uhr: Zeit zur freien Verfügung (Joggen, Wandern oder Relaxen)
18:30 Uhr: Abendessen
20:00 Uhr: Lindy Hop/Bachata Tanzabend

SAMSTAG, 16.08.2025

Ab 07:30 Uhr: Frühstück
09:30 Uhr: Ultimate Frisbee – Turniervorbereitung
Fitness-Workout – Ganzkörpertraining
12:30 Uhr: Mittagessen
14:30 Uhr: Teamspiele und Mini-Turniere, Acro-Yoga
18:30 Uhr: Abendessen
20:00 Uhr: Party & Lagerfeuer

SONNTAG, 17.08.2025

Ab 07:30 Uhr: Frühstück
09:30 Uhr: Turnier-Abschluss
11:30 Uhr: Abschlussrunde und Feedback
12:00 Uhr: Mittagessen

Hinweis:

Alle Aktivitäten sind optional, und das Programm bietet Flexibilität, damit du deinen Aufenthalt nach deinen Interessen gestalten kannst.

REFERENT:INNEN



Carolin Greshake

Während andere schon seit der Kindheit Sport machen, fand Carolin erst vor fünf Jahren ihren Zugang zum Sport. Radfahren, Schwimmen, Kraft-Ausdauertraining, Akrobatik oder Laufen: Die Mischung und die spielerische Freude an Bewegung stehen für sie im Vordergrund. Carolin hat großen Spaß daran, anderen in ihren Trainings ein positives Körpergefühl zu vermitteln – egal ob intensive HIT-Einheit oder entspannte Cardio-Session.

Felix Hagemeister

Nachdem Felix in seiner Heimatstadt Konstanz 2010 Ultimate entdeckt hatte, ließ es ihn nicht mehr los. Er spielte für die deutsche und spanische Nationalmannschaft, sowie für mehrere Clubteams im In- und Ausland. Als Sportassistent der Badischen Sportjugend sammelte er außerdem Erfahrungen im Bereich Jungedtraining. Neben dem Feld macht Felix gerne Acro-Yoga (eine Verbindung aus Partnerakrobatik und Yoga).



Maurus Hagemeister

Angefangen als Sideline Game bei Ultimate-Turnieren, war Roundnet für Maurus schnell nicht nur ein Spiel, sondern ein richtiger Sport, von dem er nicht genug bekommen konnte. Bald ließ er sich auf Turnieren im In- und Ausland blicken und besuchte 2021 den 1. deutschlandweiten Trainer-Lehrgang für Roundnet, woraufhin er die Sportart im Düsseldorfer Hochschulsport etablierte.

