

PRESEASON CAMP

Romanshorn / 21. - 24. Juni 2018



**Auskunft /
Anmeldung:**

Empowering Lives - Stiftung für den Sportler
Daniel Hornecker Dipl. Sport Mental Coach ECA
079 411 34 75 / daniel.hornecker@elives.ch

Infos:

www.elives.ch

Organisator:

Empowering Lives - Stiftung für den Sportler
Neuguetstrasse 10A
8624 Grüt

Teilnehmer:

- Leistungsorientierte Eishockeyspieler (Elitejunioren bis NLA)


Kosten:

- 560.– CHF inkl. Verpflegung mit Unterkunft

Zielsetzung:

- Mentale Vorbereitung auf die Saison
- Durch eine Standortbestimmung, Stärkung der eigenen Person und das Einbeziehen der Faktoren Selbst-Bewusstsein, Selbst-Vertrauen, Selbst-Wert und Selbst-Kenntnisse, wird ein mentales Fundament gelegt
- Die wichtigsten mentalen Fertigkeiten werden vermittelt und in der Praxis angewandt
- Möglichkeiten des Mentaltrainings kennen lernen und deren Inhalt und Wirkung erleben
- Mittels eines Zielsetzungsworkshops werden Ziele für die Saison gesetzt
- Konkreter Umgang mit Druck und herausfordernden Situationen – **DON'T PANIC!**

Besonderheiten:

- Verknüpfen von gelernten mentalen Fertigkeiten direkt mit dem Training auf dem Eisfeld
- Interessantes, abwechslungsreiches und praxisnahes Programm:
 - Theorieeinheiten „mentales Training“
 - Praxiseinheiten „mentales Training“ in der Turnhalle
 - Sieben Eistrainings an je 1.5 h → Techniktrainings ON THE ICE
- Zwei **Techniktraining mit Christian Rüegg**, Rüegg Sport Performance GmbH
- Interview mit 

Zusätzliche Spezialitäten:

- Integriert im Programm besteht die Möglichkeit von individuellem Krafttraining und Wellness (letzteres ist nicht in den Campkosten enthalten)
 - Abendprogramme mit den Möglichkeiten von:
 - Filmabend
 - gemütliches Beisammensein mit Gesprächen, Spiel, Poker, Jassen, etc.
 - Tolle Unterkunft in der EZO Eissportzentrum Oberthurgau, www.ezo-tg.ch
 - Austausch mit andern Eishockeyspielern aus der ganzen Deutschschweiz
-

Campleitung:

- Daniel Hornecker
- Marcel Mettler

Trainer:

- Manuel Mettler, HCT Young Lions
- Christian Rüegg, Techniktraining

Sportmentalcoach:

- Daniel Hornecker,
Dipl. Sport Mental Coach ECA