

PRESEASON CAMP

Romanshorn / 20. - 23. Juni 2019



**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

Campleitung:

- Daniel Hornecker
- Marcel Mettler

Teilnehmer:

- Leistungsorientierte Eishockeyspieler
(Elitejunioren bis NLA)

Trainer:

- Manuel Mettler, HCT Young Lions
- Ev. Training mit Skill-Coach

Kosten:

- 560.– CHF inkl. Verpflegung mit Unterkunft


Sportmentalcoach:

- Daniel Hornecker,
Dipl. Sport Mental Coach ECA

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
- Steuerung des „idealen Leistungszustands“ - **DON'T PANIC** - auch in schwierigen Situationen

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
- 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
-