

## Programm Preseason Camp 2019

Zeit	Donnerstag, 20.06.2019	Freitag, 21.06.2019	Samstag, 22.06.2019	Sonntag, 23.06.2019
06.00				
07.00			0640 Tagwache	
			0700-0730 Frühstück	0715 Tagwache
			Umziehen	0730-0745 Zimmer aufräumen
08.00		0745 Tagwache		0745-0815 Frühstück
	0815 Ankunft	0800-0830 Frühstück	0800-0930 Eistraining	0815 Abfahrt zur Turnhalle
09.00	0830-1000 Vorstellung: - Staff, Programm, Teilnehmer Mentales Training: - Möglichkeiten des Mentaltrainings	0830-1000 Mentales Training: - Denken: Sprach- und Aufmerksamkeitsregulation	Auslaufen Umziehen	0830-1030 Mentales Training: - ILZ Teil 2 FLOW - Offene Punkte
10.00	Umziehen	Umziehen	1000 Abfahrt zur Turnhalle	Auswertung des Preseason Camp
11.00	1030-1200 Eistraining	1030-1200 Eistraining	1015-1130 Mentales Training: - Körpersprach - Visualisieren	1030 Rückfahrt zur Eishalle
12.00	Auslaufen Umziehen	Auslaufen Umziehen	1130 Rückfahrt zur Eishalle	Umziehen
	1230-1330 Mittagessen	1230-1330 Mittagessen	1145-1245 Mittagessen	1115-1245 Eistraining
13.00			Regeneration	Auslaufen Umziehen
14.00	Regeneration	Regeneration	Umziehen	1315-1415 Mittagessen
	1445-1645 Mentales Training: - Kompetenz & Orientierung & Zielarbeit	1445-1615 Mentales Training: - ILZ Teil 1 Grundlagen & Säule Denken	1400-1530 Eistraining	1415 Verabschiedung
16.00			Auslaufen Umziehen	
	Umziehen	Umziehen	1615 Abfahrt zur Turnhalle	
18.00	1715-1845 Eistraining	1715-1845 Eistraining	1630-1815 Mentales Training: - ILZ Teil 2 Visualisieren & Körperinterventionen	
19.00	Auslaufen Umziehen	Auslaufen Umziehen	1845 Rückfahrt zur Eishalle	
	1930-2015 Nachtessen	1930-2015 Nachtessen	1900-1945 Nachtessen	
21.00	2015-2200 Freier Abend Angebot für Einzelcoaching	2015-2200 Freier Abend Angebot für Einzelcoaching	1945-2200 Freier Abend Angebot für Einzelcoaching	
22.00				