

# **PRESEASON CAMP**

**Romanshorn / 24. - 27. Juni 2021**



**Auskunft /  
Anmeldung:**

Empowering Lives - Stiftung für den Sportler  
Daniel Hornecker, Dipl. Sport Mental Coach ECA  
079 411 34 75 / [daniel.hornecker@elives.ch](mailto:daniel.hornecker@elives.ch)

**Infos:**

[www.elives.ch](http://www.elives.ch)

---

## Organisator:

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

## Teilnehmer:

- Leistungsorientierte Eishockeyspieler (U17 Elit 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
- Bildung einer **starken IDENTITÄT** ist das Schwerpunktthema in diesem Jahr

## 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
- Inputs zum Thema Neuroathletik durch einen Spezialisten

**SPECIAL GUEST**

## 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](http://www.ezo-tg.ch)
  - Austausch mit andern Eishockeyspielern aus der ganzen Deutschschweiz
-