

PRESEASON CAMP

13. - 15. JUNI 2025 | ROMANSHORN



AUSKUNFT

Empowering Lives
Stiftung für den Sportler
Daniel Hornecker
Dipl. Sport Mental Coach ECA
079 411 34 75 | info@elives.ch

ANMELDUNG:



INFOS:

www.elives.ch

ORGANISATION

Empowering Lives
Stiftung für den Sportler
Neuguetstrasse 10A
8624 Grüt

TEILNEHMER:

Leistungsorientierte Eishockeyspieler
(U18 Elit bis NLA)

KOSTEN:

490.– CHF inkl. Verpflegung und Unterkunft

CAMPLEITUNG:

Daniel Hornecker
Manuel Mettler

TRAINER:

Manuel Mettler, EHC Winterthur
Evtl. Training mit Skill-Coach

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
- **Erstellung eines mentalen Trainingsplans um gestärkt aus Krisen heraus zu kommen**

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
- 5 Eistrainings an je 1.5 h -> Technik trainings ON THE ICE

ZUSÄTZLICHE SPEZIALITÄTEN:

Integriert im Programm besteht die Möglichkeit von individuellem Krafttraining.

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