

Nachwuchs-Eishockey-Camp: **30.10.2017 – 03.11.2017**

(Eissporthalle Bergkamen
Häupenweg 29, 59192 Bergkamen)

Montag (30.10.2017)	7:45 – 8:30 Uhr	Treffen in der Eissporthalle Bergkamen
	8:30 – 10:00 Uhr	Eistraining
	10:30 – 11:30 Uhr	Regeneration und Methoden
	11:30 – 12:30 Uhr	Gemeinsames Mittagessen
	13:00 – 14:00 Uhr	Eistraining
	14:30 – 16:00 Uhr	Trockentraining
	16:00 – 17:00 Uhr	Abholen, die Kids können noch an der „freien Laufzeit“ teilnehmen
Dienstag (31.10.2017)	8:00 – 8:30 Uhr	Treffen in der Eissporthalle Bergkamen
	8:30 – 10:00 Uhr	Eistraining
bis	10:30 – 11:30 Uhr	Regeneration und Methoden
Freitag (03.11.2017)	11:30 – 12:30 Uhr	Gemeinsames Mittagessen
	13:00 – 14:00 Uhr	Eistraining
	14:30 – 16:00 Uhr	Trockentraining
	16:00 – 17:00 Uhr	Abholen, die Kids können noch an der „freien Laufzeit“ teilnehmen

Für die Teilnahme benötigt:

Trockentraining: Sportschuhe für die Halle und den Außenbereich, Trainingsanzug lang, Sportsachen kurz, Springseil

Eistraining: komplette Eishockeysausrüstung, Schlittschuhe geschliffen?, 2. Schläger?

Zusätzlich bitte an eine warme Mütze und Pullover denken. Duschzeug bitte nicht vergessen.

Weitere Informationen erhaltet ihr unter:

www.eishalle-bergkamen.de

trainingscamp@eishalle-bergkamen.de

oder am Telefon

0049 157 5062 1019