

## Informationen | Chur | 22.03.2023

### Programm

U13	U14
14:30 Besammlung Eishalle Garderobe	13:00 Besammlung Eishalle Garderobe
15:00-16:00 On Ice	13:45-14:45 On Ice
16:15-17:15 Theorie / Off Ice / Verpflegung	15:00-16:00 Theorie / Off Ice / Verpflegung
17:30-18:30 On Ice	16:15-17:15 On Ice

### Trainingsinhalt

GRHockey Konditions- und Koordinationsprogramm / Theorie SIHF und Cool and Clean / Entspannungsmethoden

### Mitnehmen:

Komplette Ausrüstung (Schlittschuhe geschliffen, mind. 2 Stöcke, mind. 2 Kombis), Teambekleidung, Kleider für Off-Ice (kurz und lang), gute Turnschuhe, Medikamente (wenn nötig), eigene beschriftete Trinkflasche, Namensschild auf Helm.

### Versicherung:

Ist Sache der Teilnehmer

### Elektronische Geräte:

Es wird empfohlen, sämtliche elektronische Geräte zu Hause zu lassen! (Handy, usw.). Für Verluste wird nicht gehaftet!

### Verpflegung:

Die Spieler müssen sich selbstständig verpflegen.

### Abmeldungen:

Abmeldungen frühzeitig dem Headcoach melden.

### Kontaktadresse während des Stützpunkttrainings:

U14: Herbert Schädler / 079 755 22 59 / 2herb@bluewin.ch

U13: Luca Compagnoni / 079 635 46 91 / luca.compagnoni@bluewin.ch

Saison 2022-23

Berni Gredig  
Sportchef / Ausbildung GR Hockey  
079 504 81 59  
ausbildung@grhockey.ch

Hauptsponsor



Banca Chantunala  
Grischuna

Co-Sponsoren

Partner

