



## 5. Kathrin Lehmann Frauen – Eishockey-Camp vom 15. – 18. Juli 2010 in Wetzikon (ZH)

Das Kathrin Lehmann Frauen-Eishockey-Camp feiert Jubiläum: Zum 5. Mal findet im Juli 2010 das prestigeträchtige Camp statt. Auch dieses Jahr liegt der Schwerpunkt darin, dass sich jede Spielerin individuell in allen Bereichen verbessert.

Auf dem **Eis** werden vor allem die technischen Elemente geschult, viele Ideen mitgegeben, die einem zeigen, wie man sich im freien Eislauf oder im Vereinstraining mit kleinen Tricks weiterentwickeln kann. Täglich finden **zwei Eistrainings** in Leistungsgruppen statt sowie **ein Spiel**. Die viele Eiszeit erlaubt nicht nur gezieltes individuelles Training sondern auch die Möglichkeit einmal ein wenig zu experimentieren. Die Freude am Eishockey wird ganz groß geschrieben – so dass das Lernen viel einfacher fällt.

In den **off-ice Einheiten** wird den Spielerinnen gezeigt, wie man sich neben dem Eis gezielt ebenfalls im Eishockey verbessern kann. Hier wird vor allem das Augenmerk auf die koordinativen Fähigkeiten gelegt und wie man Krafttraining machen kann, ohne in ein Fitnessstudio gehen zu müssen.

Das Lagerleben kommt selbstverständlich nicht zu kurz. Der tägliche Eishockey Match ist das eine – die gemütlichen Kartenspiele in der Unterkunft oder das Grillieren, das bei jedem Wetter stattfindet, das andere.

Die Teilnehmerinnen erwarten intensive Eishockey-Tage: tägliches Training unter top Bedingungen und hervorragenden Trainern. Auch dieses Jahr werden die **Eistrainings von Joachim Ahlgren** geleitet. Viele Ideen und Tipps wie man sich weiterentwickeln kann und interessante Gäste, die sich extra für das Jubiläums-Camp Zeit nehmen, warten auf die Spielerinnen. All dies geschieht in einer sehr herzlichen und vernünftigen Lageratmosphäre unter der Leitung von Kathrin Lehmann.

<b>Lagerleitung/Coach</b>	<b>Kathrin Lehmann</b> Dozentin für Fraueneishockey an der ETH Zürich Lizenztrainerin Mehrfache Schwedische und Deutsche Meisterin, Europacupsiegerin
<b>Trainer</b>	<b>Joachim Ahlgren</b> Lizenztrainer aus Schweden Ausbildungstrainer des Schwedischen Eishockey-Verbandes Camperfahrener Trainer  <b>Weitere Trainer tba</b>
<b>Goaltrainerin</b>	<b>tba</b>
<b>Gäste:</b>	<b>u.a René Kammerer (SUI)</b> Erfolgreicher Headcoach des Schweizer Frauen-Eishockey-Nationalteams  und weitere Lizenztrainer von Swiss Olympic und interessante Sportprominente



## Informationen Rund ums Camp

- Campport:** Wetzikon (Eishalle, Verpflegung, Unterkunft)
- Campdatum:** 15. – 18. Juli 2009 (Anreise und Conconit-Test am 14. Juli möglich)
- Alter:** 12– 50 Jahre
- Teilnehmerzahl:** 50 (Teilnehmerzahl beschränkt, Anmeldungen werden nach Posteingang berücksichtigt; nur 6 Torhüterinnen zugelassen)
- Campgebühr:** CHF 540.– inkl. Verpflegung und Unterkunft  
CHF 470.– für «Heimschläfer» (ohne Übernachtung; nur Mittag- und Abendessen)

***Teilnahme auch nur Sa&So möglich!! Kosten 300.- inkl. Verpflegung und Unterkunft; 250.- für „Heimschläfer“ (ohne Übernachtung und Abendessen)***

- Bezahlung:** Nach Erhalt der Anmeldebestätigung mit zugeschicktem Einzahlungsschein
- Abmeldung:** Vor 1.5.2010: Bearbeitungsgebühr CHF 60.–  
Vor 1.6.2010: Bearbeitungsgebühr CHF 250.–  
Nach 1.7.2010: Gesamter Betrag oder  
Meldung einer Ersatzteilnehmerin.  
Bei Unfall/Krankheit nach Vorlage des Arztzeugnisses Bearbeitungsgebühr CHF 120.–  
oder Meldung einer Ersatzteilnehmerin
- Reise:** Für Hin- und Rückreise sind die Teilnehmerinnen selbst verantwortlich. Anreise am Mittwochabend möglich.
- Versicherung:** Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen
- Ausrüstung:** Spielerin muss über eigene und komplette Ausrüstung verfügen
- Anmeldung:** Per Fax, Post oder per E-Mail unter Angabe von NAME, ADRESSE, GEB, TEL, E-MAIL, VEREIN und UNTERSCHRIFT (bei Minderjährigen Unterschrift der erziehungsberechtigten Person) an Kathrin Lehmann
- Anmeldeschluss:** **30.4.2010**
- Unterkunft:** Massenunterkunft (ZS-Anlage beim Altersheim am Wildbach in Wetzikon). 5 Minuten zu Fuß vom Eisstadion Wetzikon entfernt.
- Verpflegung:** Frühstück in der Unterkunft; Mittag- und Abendessen im Restaurant in der Eisbahn.

### **Anmeldung und Information:**

Kathrin Lehmann, Eishockey-Camp, Güstrasse 54, 8700 Küsnacht, Schweiz  
Fax +41 (0)44 910 71 09, Handy: +49 173 643 44 11, eishockeycamp@kasports.ch