



Sommertraining Saison 20/21

Zuerst möchten wir Ihnen danken, dass Sie uns Ihren Sohn/Tochter anvertraut haben, damit wir ihnen den schönen Eishockeysport erlernen dürfen. Der Sport, mit seinen vielen Facetten fördert nicht nur die Kameradschaft, das soziale Verhalten und das Durchsetzungsvermögen, sondern hilft uns auch, unseren Körper gesund zu halten und ihn richtig kennenzulernen.

Dem EHC Lenzerheide-Valbella ist es ein Anliegen, ein polysportives und altersgerechtes Training anbieten zu können. Wir sind zudem in der glücklichen Lage, dass wir nun auch im Sommer die Konditionstrainings fast zu 100% mit ausgebildeten Trainern durchführen können.

Wir sind überzeugt, dass diese jungen Spieler im Sommer auch noch andere Sportarten machen dürfen, ja sogar machen sollten. Je mehr Bewegungsmuster ein Spieler besitzt, desto einfacher werden spätere komplizierte Bewegungsabläufe erlernt.

Unsere Trainercrew freut sich auf ein erfolgreiches Konditionstraining.

Informationen Nachwuchs:

Frühlingsferien Lenzerheide:	07. Mai - 24. Mai
Sommerferien Lenzerheide:	29. Juni - 16. August
Herbstferien Lenzerheide:	10. - 25. Oktober
Start Sommertraining:	25. Mai
Sommerferien EHC (kein Training):	27. Juni - 26. Juli
Sommertraining nach den Sommerferien:	27. Juli - 16. August
Start Eistraining, 1.Mannschaft, U17 und U20:	03. August
Start Eistraining, U15 und U13:	10. August
Start Eistraining, U9 und U11:	17. August
Herbstcamp EHC Lenzerheide-Valbella:	19. - 23. Oktober



Wochenplan Sommertraining EHC Lenzerheide-Valbella 2019/2020

U9

Tag	Zeit	Ort	Mannschaft
Montag	18.00 – 19.30	Turnhalle Lenzerheide	U9 Turnhalle 1

U11

Tag	Zeit	Ort	Mannschaft
Montag	18.00 – 19.30	Turnhalle Lenzerheide	U11 Turnhalle 2
Donnerstag	18.00 – 19.30	Sportplatz Lenzerheide	U11

U13

Tag	Zeit	Ort	Mannschaft
Montag	18.00 – 19.30	Turnhalle Lenzerheide	U13 Turnhalle 3
Donnerstag	18.00 – 19.30	Sportzentrum Lenzerheide	U13

U15/ U17

Tag	Zeit	Ort	Mannschaft
Montag	19.30 – 21.00	Turnhalle Lenzerheide	U15/ U17
Dienstag	19.30 – 21.00	Sportzentrum Kraft	U15/ U17
Donnerstag	19.30 – 21.00	Sportzentrum Lenzerheide	U15/ U17

U20/ 1 Mannschaft

Tag	Zeit	Ort	Mannschaft
Montag	19.30 – 21.00	Turnhalle Lenzerheide	U20/ 1. Mannschaft
Dienstag	19.30 – 21.00	Waldhausstall Chur	U20/ 1. Mannschaft
Donnerstag	19.30 - 21.00	Sportzentrum Kraft	U20/ 1. Mannschaft

Jeder Spieler nimmt in jedes Training eine Trinkflasche, einen Unihockeystock mit Ball und ein Springseil mit.

Für das Training am Montag in der Turnhalle brauchen wir immer obligatorisch Hallen- und Aussenschuhe sowie Regenschutz, denn wir werden auch bei schlechtem Wetter draussen trainieren.