**Details:**

Im Preis von €199,- sind folgende Leistungen enthalten:

* Übernachtung im Sporthotel
* Vollverpflegung
* 4 Trainingseinheiten
* Videoanalysen und Fortbildungen
* Shuttle- und Abholservice (Bahnhof – Halle – Hotel)

**Programm:**

Tag 1 Vormittag: Abwehr von Flügelwürfen

Mittagessen

Vortrag Thema: Richtige Ernährung für Sportler:innen

Nachmittag: Abwehr von Rückraumwürfen

Abendessen

Vortrag Thema: Regeneration für Goalies (Rollen, Dehnen, Atemtechniken, guter Schlaf)

Tag 2 Frühstück

 Vormittag: Abwehr bei Druchbruchsituationen

 Mittagessen

 Videoanalyse: Besprechung Trainingseinheiten vom Vortrag

 Nachmittag: Abwehr von Kreiswürfen

 Ende des Camps und Abreise