



1. DEUTSCHES
EISHOCKEY
PERFORMANCE
SYMPOSIUM
2014

INTRO



ÜBERBLICK

Nach der Saison ist vor der Saison. In diesem Rahmen bringt ALLOUT Performance Training die Top Athletiktrainer der Deutschen Eishockeyliga (DEL) kurz vor Beginn der Saisonvorbereitung unter ein Dach und lädt mit der Unterstützung von Innovative Training Systems alle interessierten Eishockeytrainer, Eishockeyspieler, Physiotherapeuten & Athletiktrainer nach Bonn ein zum **1. Eishockey Performance Symposium.**



Bei diesem ganztägigen Seminar stellen Athletiktrainer von Teams wie der Deutschen Nationalmannschaft, Adler Mannheim, Augsburg Panther, Kölner Haie, Hamburg Freezers und des EHC Ingolstadt in kurzweiligen Vorträgen ihre Trainingsmethoden vor und stehen den ganzen Tag für Rückfragen und weitere Hilfestellungen zur Verfügung. Ein intensiver Austausch ist durch die begrenzte Teilnehmerzahl und die Vielfalt der Referenten garantiert.

Das Seminar findet im Program Design Department von ALLOUT Performance Training in der großzügigen Schlossanlage von Schloss Allner zwischen Bonn und Köln statt.

SONNTAG
11.05.2014

09.30 -
18.00 UHR



PREPARE . PLAY . WIN .

TRAINER



THEMEN

Sven Herzog (Augsburger Panther) Regenerative Ernährung

Es sind die kleinen Entscheidungen, die die Spieler in den 168 Stunden der Woche treffen, die über ihre Leistungsfähigkeit und Regeneration entscheiden. Obwohl jeder weiss wie wichtig eine optimale Ernährung ist, wird das Thema oft stiefmütterlich behandelt oder als wissenschaftlich viel zu verstrickte „Black Box“ gesehen. Dass jeder Trainer und Spieler einen wirklichen Einfluss auf die Ernährung haben kann mit Entscheidungen über den richtigen Snack nach dem Training/Spiel, oder der Rastplatzwahl bei langen Auswärtsfahrten, zeigt uns der der Athletiktrainer der Augsburg Panther, Sven Herzog.



Mintra Mattison (Hamburg Freezers) Pre-Game Warmups

Das optimale Warmup für einen Eishockeyspieler umfasst mehr als nur das Anheben der Körperkern-temperatur. Dass dazu auch die Anbahnung von eishockeyspezifischen Bewegungsmustern, sowie motivierende Wettkampfkomponenten gehören will euch Mintra Mattison, die ehemalige Trainerin des US Militärs und derzeitige Athletiktrainerin des regulären Saisonmeisters der Hamburg Freezers vorstellen.

Pierre Houben (Kölner Haie) Simple Leistungsdiagnostik

Pierre Houben ist ALLOUT Performance Coach bei den Kölner Haien. In seinem Vortrag stellt er die wichtigsten sportspezifischen Tests für die Leistungsfähigkeit eines Eishockeyspielers vor. Er beantwortet die Frage wie man mit einem kleinen Budget und in kurzer Zeit alle Informationen bekommt, die man braucht um ein Training zu planen und Fortschritte zu überprüfen.



Daniel Müller (DEB Nationalmannschaft) Langfristige Athletische Entwicklung

Ein junger Eishockeyspieler muss dann optimal funktionieren wenn es darauf ankommt. Nämlich wenn er es in die professionelle Welt des Sports, oder des Lebens geschafft hat. Bis dahin sollte er schrittweise aufgebaut und nicht verbrannt werden. Daniel Müller stellt ein Schritt-für-Schritt Programm vor, mit dem junge Eishockeyspieler auf die Anforderung höchsten Eishockeylevels vorbereitet werden können, beziehungsweise sicher und gesund in den Rest ihres Lebens nach Eishockey starten können.

Stefan Adler (Kölner Haie) Bewegungsbasiertes Torhütertraining

Eishockeytorhüter haben ganz spezielle Anforderungen an Beweglichkeit, Koordination und Reaktions-schnelligkeit. Mit welchen Trainingsmethoden der ALLOUT Performance Coach die Spitzentorhüter der Kölner Haie trainiert, stellt euch Stefan Adler in diesem Vortrag mit vielen, praktikablen Inhalten vor. Es geht vor allen Dingen darum wie mit einfachen Mitteln optimale Beweglichkeit und Bewegungseffizienz für schnellere Aktionen ohne Verletzungsrisiko erreicht werden kann.



Daniel Müssig (Adler Mannheim) 24 in 60 - effektive Krafttrainingsorganisation

Der langjährige Athletiktrainer einer der erfolgreichsten europäischen Eishockeyvereine zeigt euch ganz praxisnah wie man mit 24 Spielern in 60 Minuten ein effektives Krafttraining durchführen kann. Mit Tricks zur Übungs- und Geräteauswahl, sowie zu gutem Zeitmanagement macht er die schier unlösbare Aufgabe eines individuellen Trainings in so grossen Gruppen zu einer lösbaren Herausforderung.



Martin Zawieja Langhanteltraining

Als einer der erfolgreichsten deutschen Gewichtheber wird euch Martin Zawieja an diesem Tag die besten Techniken für das Langhanteltraining zeigen. Dazu gehören Übungen wie das Kreuzheben, die Kniebeuge, das Umsetzen und das Reißen. Das sind alles sehr effektive Übungen, die einen Athleten schnell verbessern können wenn sie richtig ausgeführt werden, und auch schnell verletzen können, wenn sie nicht richtig ausgeführt werden. Ihr werdet lernen wie ihr eure Athleten effektiv und sicher in das Krafttraining mit der Langhantel begleitet.

UMFANG



HOTELS

DAS SYMPOSIUM BEINHALTET :

-  7x60 Minuten Vorträge von Top Athletiktrainern aus der DEL
-  alle Vorträge und Videomaterialien als elektronischen Download
-  Sonderkonditionen bei allen Ausstellern
-  ganztägiger Austausch mit Referenten und Teilnehmern bei Snacks und Getränken in angenehmer Atmosphäre

PREIS: 89€ (59€ für Trainer mit DEB Lizenz)

ANMELDUNG UNTER: www.its-sport.de/eishockeyperformance

HOTELS & ANFAHRT

ALLOUT Performance Training
Program Design Department
Schlossstrasse 2
53773 Hennef

-  20 Minuten entfernt von der Bonner Innenstadt.
-  25 Minuten entfernt von der Kölner Innenstadt.
-  Die Seminaranlage ist erreichbar über die Autobahn 562 Ausfahrt Hennef Ost.

HOTELS IN DER NÄHE:

Sonderkonditionen für das Seminar im Hotel Johnel:

-  49€ für das Einzelzimmer inkl. Frühstück
-  63€ für das Doppelzimmer inkl. Frühstück

www.hoteljohnel.de