# NEWSLETTER

Curling Club Limmattal

## TEAM LIMMATTAL PLEION

### SOMMERTRAINING

Wir haben bereits unsere ersten Einheiten auf dem Eis absolviert. Seit anfangs Juni nutzen wir das Sommereis in Baden und trainieren dort jeden Dienstag als Team. In diesen Trainings ist jeweils Sebastian Stock (Nationalcoach Frauen) anwesend, um uns optimal auf den Saisonstart vorzubereiten. Zudem sind wir auch individuell in Baden auf dem Eis anzutreffen damit wir die Inputs aus den Teamtrainings automatisieren können.

### MENTALTRAINING

Uns ist es wichtig, dass wir unsere mentalen Fähigkeiten optimieren. Nur so können wir die beste Ausgangslage zur Erreichung unserer Ziele erarbeiten. Somit hat bereits ein erstes Treffen mit einer Sportpsychologin stattgefunden, mit welcher wir über das ganze Jahr zusammen arbeiten werden.

### KADER

Es hat ein Gespräch mit dem Verband stattgefunden, wobei der Erhalt des Kaderplatzes im Mittelpunkt stand. Das Gespräch ist sehr positiv verlaufen und wir verkünden mit Freude, dass wir nach wie vor auf Unterstützung auf Seiten des Verbandes zählen können.

### SAISONPLAN

Folgende Turniere werden wir die kommende Saison bestreiten:

- 30.08 - 01.09 WCT Oakville Fall Classic (Oakville, CAN)
- 05.09 - 08.09 WCT STU Sells Oakville Tankard (Oakville, CAN)
- 11.09 - 15.09 WCT AMJ Campbell Shorty Jenkins Classic (Cornwall, CAN)
- 03.10 - 06.10 Paf Masters Tour Aland (Aland, FIN)
- 10.10 - 13.10 WCT Women's Masters Basel
- 24.10 - 27.10 WCT Lativan International Challenger (Tukums, LAT)
- 05.11 - 10.11 Tour Challenge Tier 2 (Pictou County, CAN)
- 14.11 - 18.11 WCT Red Deer Curling Classic (Red Deer, CAN)
- 19.12 - 22-12 Schweizer Cup Biel
- 02.01 - 05.01 WCT City of Perth International (Perth, SCO)
- 09.01 - 12.01 WCT International Ladies Cup Bern
- 16.01 - 19.01 WCT Glynhill Ladies International (Glasgow, SCO)
- 07.02 - 16.02 Schweizermeisterschaft in Thun

Auf bald,
Irene, Lara, Isabelle, Roxane

Siege 0/50

Saison-Finanzierung 51%

INGENIEURBÜRO BÖNI
Beton- und Stahlbeton, Stahl- und Holzbau
Winterthur und Flurlingen

FUZION

BalancePlus.com