# Swiss Ice Hockey Day, 5. November 2023

Gemeinsam macht es mehr Spass
Eishockey ist eine Teamsportart. Unser Motto lautet: Gemeinsam trainieren, gemeinsam kämpfen, gemeinsam siegen!

Am Swiss Ice Hockey Day 2023 wollen wir dieses Miteinander pflegen. Sei auch du dabei – und bring am besten gleich noch deinen besten Freund oder deine beste Freundin mit. Gemeinsam könnt ihr auf dem Eis Übungen machen und zusammen mit den Stars der National League, der Swiss League und der Women's League trainieren.

So bist du dabei:
Neben deinen Schlittschuhen brauchst du einen persönlichen Helm (am besten einen Hockeyhelm mit Gitter oder einen Fahrradhelm) und Handschuhe. Diese Ausrüstung ist für die Teilnahme obligatorisch. Empfehlenswert sind ausserdem Ellenbogen- und Knieschoner.

Der Swiss Ice Hockey Day ist kostenlos und findet am 5. November 2023 statt. Auf alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer wartet ein tolles Geschenk.

Stars vor Ort:

Sandis Smons _ HC La Chaux-de-Fonds _ Swiss League
Gianluca Barbei _ HC La Chaux-de-Fonds _ Swiss League
Muriel Wilcke _ Neuchâtel Hockey Academy _ PostFinance Womens League
Tanja Kunz _ Neuchâtel Hockey Academy _ PostFinance Womens League
Vincent Ryser _ SC Bern _ National League
Marco Lehmann _ SC Bern _ National League
Emma Ingold _ SC Bern Frauen _ PostFinance Womens League
Sarina Castegnaro _ DHC Lyss _ SWHL B

**Programm:**

| | |
|---|---|
| ab 07:30 | Einschreiben |
| 08:00 - 09.30 | Stationentraining |
| 10:00 - 11:00 | Autogrammstunde |