

# Mentaltraining im Reitsport

14. - 15.09.2018 in 30938 Burgwedel / OT Wettmar

Sport-Mental-Trainerin: Angelika Wirzberger

## Reiten beginnt im Kopf!

Der mentale Bereich im Reitsport beeinflusst maßgeblich unsere körperliche Leistungsfähigkeit. Die mentale Fitness entscheidet oftmals über Sieg oder Niederlage, Erfolg oder Misserfolg - nicht nur im Leistungssport. Ist der Kopf nicht bereit, spielt der Körper auch nicht mit!

Mentaltraining ist die Basis für Erfolg und Freude im Reitsport! Als Reiter wissen wir, technisches Können allein genügt nicht, um erfolgreich zu sein... Entscheidend ist die Kombination aus mentaler, emotionaler und körperlicher Fitness. Egal ob im Freizeit - oder Turniersport. Das Mentaltraining ist insgesamt ein sehr weites Feld. Hier ein paar Themen:

- Vom Überehrgeiz zu mehr Gelassenheit - Ziele formulieren, erarbeiten und erreichen.
- Positiv und realistisch denken - Die Kraft der eigenen Gedanken.
- Weg vom Stress zu mehr Reiten mit Freude - Konzentration richtig lenken.
- Von Verkrampfung zur Entspannung - Auch Entspannen will gelernt sein.
- Vom Zweifeln zum Selbstbewusstsein - Selbstvertrauen aufbauen.
- Von Ängstlichkeit zum Zutrauen - Ruhe und Mut entwickeln.
- Visualisierung - Reiten mit inneren Bildern.
- Mentale Wettkampfvorbereitung - Der Weg aufs Siebertreppchen.

## Mentaltraining: Der persönliche Weg zur Bestform!

**Wann:** 14. - 15.09.2018

**Wo:** Equin-aqua-therapie  
Sylvia Ostermann  
Hinter den Höfen 24  
30938 Burgwedel / OT Wettmar

**Kosten:** 75,00 €/60 Min. **incl. MwSt und allen Nebenkosten.**

Das Mentaltraining findet „ohne Pferd“ und in Einzelcoachings statt!!!

**Anmeldung bei:** Angelika Wirzberger ([www.sportmentaltraining-reiten.de](http://www.sportmentaltraining-reiten.de))

Mail: [angelika.wirzberger@t-online.de](mailto:angelika.wirzberger@t-online.de) oder Mobil: 0172 / 6168824 oder per PN  
Bitte gebt mir bei der verbindlichen Anmeldung folgende Daten an:  
Vor- und Nachname, Adresse, Handy-Nr. (für den Fall der Fälle), Wunschtage und -zeit (wenn möglich, versuche ich dies bei der Zeitplanung zu berücksichtigen).

Bei Fragen, einfach melden - Ich beantworte sie sehr gern!

Ich freue mich auf eure Anmeldungen!!! 😊

Angelika Wirzberger