

Mentalcoaching für Reiter

03. - 04.04.2020 in 92342 Freystadt

Mental- und wingwave®-Coach: 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 Siegertreppchen.

Mental fit und emotional stark – wenn´s drauf ankommt!

Das Mentaltraining kann "ohne" und "mit" Pferd stattfinden. Der erste Termin sollte "ohne" Pferd stattfinden, um zunächst dein Thema theoretisch zu analysieren und Lösungsansätze zu erarbeiten. Bei einem zweiten Termin kann das theoretisch Erarbeitete in die Praxis umgesetzt werden.

Folgende Kombinationen sind möglich: 1 x Theorie + 1 x Reiten / 2 x Theorie / 2 x Reiten.

Wann: 03.-04.04.2020 (Freitag/Samstag)

Wo: PSV Freystadt, Kienhof 25 in 92342 Freystadt

Kosten: 80,00 €/60 Min. Coaching für Mitglieder mit ANV
85,00 €/60 Min. Coaching für Mitglieder ohne ANV
90,00 €/60 Min. Coaching für externe Teilnehmer
Das Mentaltraining findet in Einzelcoachings statt!!!

Anmeldung: www.psv-freystadt.de/kursbuchung oder bei
Anja Vaillant (Mail: anjavaillant@outlook.de oder Tel.: 0160 / 94920610)

Weitere Information zu Angelika Wirzberger und Mentalcoaching für Reiter findet ihr unter:

www.sportmentaltraining-reiten.de