

# Mentalcoaching für Reiter

13. - 15.05.2022 in 30900 Wedemark

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 zu mehr 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.

**Wann:** 13. - 15.05.2022 (Freitag/Samstag/Sonntag)

**Wo:** Reit- und Fahrverein Brelinger Berg e.V.  
Leinefeldstr. 9 (Reithalle) in 30900 Wedemark

**Kosten:** 85,00 €/pro 60 Min. Coaching "ohne" Pferd  
85,00 €/pro 60 Min. Coaching "mit" Pferd (zzgl. 5,00 € Fremdreitergebühr pro Coaching „mit“ Pferd!)  
Das Mentaltraining findet in Einzelcoachings statt!!!

**Anmeldung bei:** Leah Ibekwe (Mobil: 0170/8884829 oder E-Mail: leah.ibekwe@gmail.com)

Weitere Information zu Angelika Wirzberger und Mentalcoaching für Reiter findet ihr unter:  
[www.sportmentaltraining-reiten.de](http://www.sportmentaltraining-reiten.de)