

		
<p>Iris Berthold Mentaltrainer DMA FN Trainer C Voltigieren 0173-5251593</p>	<p>Philipp Freund FN Trainer A/Reiten +49 172 4047095</p>	<p>Antonia Gehrke Mentaltrainer DMA +49 171 2693764</p>

Seminar für Dressur-Reiter LK E bis S:

Fit für die Turniersaison 2021

mit Mentaltraining & Wettkampfcoaching

28.4.-23.5.2021 Reitverein Hameln

Töneböneweg 7, 31789 Hameln

(kombinierte Online/Präsenzveranstaltung)

Trainingsleistung ist häufig nicht gleich Wettkampfleistung. Diese Erkenntnis haben viele Reiter, wenn sie im Viereck feststellen müssen, dass ihr Ritt nicht den vielen Mühen im Trainingsvorfeld gerecht geworden ist.

Die Gründe dafür finden sich häufiger als man glaubt im mentalen Bereich. Oft fehlen systematische Erfolgsplanung, Wettkampfgewöhnung und mentale Stärke. Manchmal gelingt es aber auch einfach nicht, sich im Wettkampf zu konzentrieren und zu fokussieren.

In diesem intensiven Workshop gehen wir auf verschiedene Aspekte des mentalen Trainings ein.

1. Per Zoom Workshop werden theoretische Grundlagen und natürlich jede Menge Tipps für die Praxis vermittelt
 2. Das praktische Umsetzen erproben wir im Rahmen eines „Wettkampf-Test-Tages“. An diesem Tag erhalten die Teilnehmer ein schriftliches Protokoll über den Ritt, eine Bewertung durch einen FN Richter verbunden mit Tipps für die weitere Arbeit, sowie über mentale Entwicklungsmöglichkeiten in der Vorbereitung und im Viereck.
 3. Den Abschluss bildet am Folgetag eine Trainingseinheit auf dem Pferd mit Vorschlägen für die Weiterarbeit sowie ein Gespräch mit Empfehlungen für das weitere mentale Training.
-

Workshop Details

- 28.4. ZOOM 19-20.30 Uhr Mit System zum Erfolg
Möglichkeiten des mentalen Trainings, Erfolgsplanung
- 5.5. ZOOM 19-20.30 Uhr Konzentration und Fokus: Reiten im HIER und JETZT
Mit Konzentrationstraining schnellere Leistungsentwicklung erzielen,
vorhandene Leistung optimieren und Trainingsleistung im Wettkampf
abrufbar machen.
- 12.5. ZOOM 19-20.30 Uhr „Ich weiß was ich kann PUNKT“-Mentale Stärke entwickeln
Realistische Selbsteinschätzung, Wettkampfgewöhnung, Handlungspläne,
positiver Selbstdialog
- 19.5. ZOOM 19-20.30 Uhr (Termin für mögliche offene Fragen)
- 22.5. Wettkampftag auf der Anlage (nach gesonderter Zeiteinteilung)
- 23.5. Trainingseinheit auf dem Pferd und Tipps zum Mentaltraining
(nach gesonderter Zeiteinteilung)

Anmeldung:

Bitte verbindlich per mail anmelden unter: iris.berthold@googlemail.com

Teilnehmergebühr 360 Euro. Bitte bei Anmeldung auf das nachstehende Konto überweisen:

RVC Wedemark

Sparkasse Hannover

DE73 2505 0180 1030 3812 87