

Workshop „Mentales Training“

Mental fit für den Ritt und das Turnier



Unser Verband organisiert ein Mentales Training für das Reiten und unterstützt die Sauerländer Reiter/innen finanziell (10,- € pro Person) bei der Teilnahme!

"Pferde können Angst riechen" behauptet der Volksmund und so mancher Reiter wird diese Erfahrung schon selbst gemacht haben. Sportpsychologische Maßnahmen (Interventionen) können hier helfen und dazu beitragen, dass es immer besser klappt. Doch nicht nur auf emotionaler Ebene, sondern auch beim Erlernen und der Verinnerlichung bestimmter Bewegungsabläufe unterstützt das mentale Training das körperliche Training. Ob im Turniersport, auf dem Reitplatz oder im Gelände, jeder Pferdesportler kann von sportpsychologischen Techniken profitieren. In diesem Workshop werden die Basics für eine optimale Einstellung erarbeitet. Dies wird ergänzt um 12 effektive Strategien für Turniere. Die Teilnehmer sind dabei ausdrücklich aufgefordert "mitzudenken" und ihre eigenen Erfahrungen einzubringen.



Dr. Phil. Gaby Bußmann ist Diplom-Psychologin und psychologische Psychotherapeutin. Sie ist Sportpsychologin am Olympiastützpunkt Westfalen und u. a für die Deutsche Reiterliche Vereinigung und das Deutsche Olympiade-Komitee für Reiterei tätig. Aktuell betreute sie unsere deutschen Reiter/innen bei der Olympiade in Paris.

Veranstaltungsdaten:

Datum: **Freitag, 20.09.2024**

Zeit: **17.00 – 21.00 Uhr**

Ort: **Reiterstübchen des ZRFV Calle-Meschede e.V.** (An der Reithalle 1, 59872 Meschede)

Kosten: **25,- € p. P.** (10,- € Förderungsbeitrag bereits abgezogen)

Anmeldung: **verbindlich bis zum 02.09.2024** über das Online-Anmeldeformular

<https://www.pferdesport-sauerland.com/mentales-training-2024.html>



Bezahlung:

- sofort nach Teilnahmebestätigung auf das Konto des Verbandes „Pferdesport im Sauerland“
- IBAN DE61466600220100688501
- BIC GENODEM1NEH
- Volksbank Sauerland
- Mit Teilnehmername und Vermerk „Mentales Training“

Hinweis: Da die Teilnehmerzahl auf max. 30 TN begrenzt ist, werden die Anmeldungen nach ihrem Eingang berücksichtigt. Der Lehrgang richtet sich an Reiter/innen ab 14 Jahren aus dem Sauerlandverband!

Ansprechpartnerin: Kirsten Neitemeier, Tel. 0170/2116945