

Mental gestärkt ins Gelände

Halbtageskurs am Samstag, 14. September 2019



Stark im Kopf – Stark im Gelände



Mentaltraining ist nicht nur für Concoursreiter, sondern auch für den reiterlichen Alltag nützlich. Sei es in einer ungewohnten Situation im Umgang, bei der Bewältigung neuer, ungewohnter Aufgaben mit dem Pferd oder nach einem Schreckmoment im Gelände oder auf dem heimischen Platz, die Gedanken spielen in vielen Situationen eine grosse Rolle.

Wie Du Dir selbst und Deinem Pferd die nötige Sicherheit auch in schwierigen Momenten vermitteln kannst, lernst Du in diesem Halbtageskurs.

Datum: **Samstag 14. September 2019, 13:30 – 18:00 Uhr**

Inhalte:

Grundlagen des Mentaltrainings – der Kopf reitet mit

- Übungen für Reiter und Reiterinnen
- Zielsetzungen für das Geländetraining

Trainingseinheit im Gelände – wir setzen das Gelernte in der Praxis um

- Unter der Leitung von Stefan Rufus
- Wasserpassagen, Auf- und Absprünge, Hindernisse bis 60cm (auf Wunsch auch höhere) etc.

Mentaltraining: Rückblick und Ausblick

- Überprüfung der Zielsetzung
- Weitere Fragen und Übungen
- Wie kann ich das Mentaltraining in meinen Alltag einfliessen lassen?

Kurskosten: CHF 180.- pro Teilnehmer, inkl. Unterlagen
Tagesboxen können für 30 CHF hinzugebucht werden

Kursleitung: Stefan Rufus, CC-Spartenleiter NPZ
Jolanda Stettler, Mentaltrainerin (www.mentaltraining-reiter.ch)

Bei vielen Anmeldungen findet ein weitere Kursgruppe am selben Tag statt (Uhrzeiten werden frühzeitig bekannt gegeben). Bei zu wenigen Anmeldungen wird der Kurs verschoben oder abgesagt. Der Kurs wird ab vier Teilnehmern durchgeführt.

Anmeldung: Unter www.npz.ch bis **2. September 2019**

Das Kursgeld ist gleichzeitig mit der Anmeldung auf das PC Konto 30-292110-0 oder IBAN CH30 0900 0000 3029 2110 0, Vermerk *CC-Mentaltraining* zu zahlen.