



# „EINFÜHRUNG INS MENTALTRAINING“



**AM FREITAG, 21. JULI 2017**

In keiner anderen Sportart ist die Verbindung zwischen Athlet und „Sportgerät“ so innig wie beim Reiten. Der tägliche Umgang mit den sensiblen Partnern stellt uns Reiterinnen und Reiter vor besondere Herausforderungen.

Ein Pferd spürt nicht nur die Berührungen des Reiters, es nimmt seine Stimmungen differenziert wahr. Blockaden, Ängste oder mangelndes Selbstvertrauen verunmöglichen es Reiterinnen und Reitern oft, ihr volles Leistungspotenzial im Wettkampf, beim täglichen Training oder beim Ausritt abzurufen. Das muss nicht sein, mentale Stärke ist lernbar.

Genau dann bereit sein, wenn es darauf ankommt und im entscheidenden Moment die volle Leistung abrufen. Über Sieg und Niederlage entscheiden jedoch selten nur Kraft und Technik, sondern mentale Stärke oder eben Schwächen.

- ➔ Und genau da setzt dieser Kurs an: Ihr lernt die Grundtechniken des Mentaltrainings kennen und lernt, diese konkret beim Training, beim Turnier oder im Alltag anzuwenden. Dieser Kurs eignet sich für Freizeit-, Dressur- und SpringreiterInnen, die entdecken wollen, dass mehr in ihnen steckt, als sie vielleicht dachten !

**Kursleitung:** Roya Saberi, selbständige dipl. Sportmentaltrainerin ([www.royasaberi.ch](http://www.royasaberi.ch))

**Ort:** Restaurant Ritterstube, Reithalle, 8630 Rüti

**Zeit:** 18.30 Uhr bis ca. 22.00 Uhr

**Kosten:** werden vom Verein übernommen

- ➔ Teilnehmerzahl begrenzt ! (RVS-Mitglieder haben Vorrang)



Anmeldungen an: Gabriela Glaus, Dorfstrasse 72, 8717 Benken, 079 510 22 34 oder an [gabriela.glaus@reitverein-seebezirk.ch](mailto:gabriela.glaus@reitverein-seebezirk.ch) bis spätestens 3. Juli 2017

## REITVEREIN SEEBEZIRK



### ANMELDEKARTON MENTALTRAINING VOM 21. JULI 2017

Name / Vorname .....

Adresse / Ort .....

Natell-Nr. .... E-Mailadresse .....

✉ Einsenden an Gabriela Glaus, Dorfstrasse 72, 8717 Benken oder [gabriela.glaus@reitverein-seebezirk.ch](mailto:gabriela.glaus@reitverein-seebezirk.ch) bis **spätestens 3. Juli 2017**