Mag. Christina Lechner & Mag. Viktoria Weber
Sportpsychologie – Mental/Training – Pferdesport

Mit einem Lächeln durch die Winterarbeit

So motivieren Sie sich selbst und andere zum Training in der kalten Jahreszeit

Workshop für Reitsportler, Unterrichtende & Interessierte im Pferdesport

am Sa 7.12.2019, Gemeinde Heldenberg 3704 Kleinwetzdorf

Am Ende der Herbstsaison gibt es für Pferd und ReiterIn meist eine Trainingspause:
Gemütliche Ausritte, Bodenarbeit oder leichte Arbeit unter dem Sattel stehen am Programm, manchmal auch einfach nur mit dem Pferd spazieren gehen.

Wann und wie intensiv wieder ins Training eingestiegen wird, hängt von den persönlichen Zielen ab; oft aber noch viel mehr davon ab, wie sehr sich Unterrichtende und Pferdesportler bei winterlichen Temperaturen zur Arbeit motivieren können. Wenn es früh finster wird und klirrende Kälte herrscht, rücken persönliche Ziele wie das nächste Turnier oder die Reiterpassprüfung im Frühling leicht in weite Ferne. Lust und Laune an der gemeinsamen Arbeit mit dem Pferd droht zu schwinden!

Unser Workshop soll helfen, diesem „Winterloch“ Abhilfe zu schaffen!

- Die Reflexion des bisher Erreichten legt die Basis für die in diesen Tagen gerne gefassten Neujahrsvorsätze und deren Umsetzung in die Praxis
- Ein mental gestütztes Zielsetzungstraining schafft eine klare Trainings- und Aufgabenstruktur für die Winterarbeit.
- Unter anderem werden wir folgende Fragen beantworten:
    - Woran sollte im Winter konkret gearbeitet werden?
    - Wie lassen sich ernsthaftes Training und Freude am Pferdesport vereinen?
    - Wie können Trainer und Pferdesportler die nötigen Aufgaben am besten umsetzen?
    - Was brauchen die Pferde zur Vorbereitung?

Seminarbeitrag: 120€
Teilnehmerzahl: 12 - 16
Anmeldung: viktoria.weber@gmx.at, 0650/5035271 (Viktoria Weber)
Anmeldeschluss: 8.11.2019

Kontakt für Rückfragen:

Mag. Viktoria Weber
Instruktorin Islandpferdereiten, Mentaltrainerin
Email: viktoria.weber@gmx.at
Tel. 0650/5035271

Mag. Christina Lechner
Sportpsychologin/Mentalcoach im Pferdesport
Email: sportpsychologin@aon.at
Tel. 0664/46 55 107