



# Mentaltraining für Turnierreiter

Stark sein wenn es drauf ankommt!

Dieses Seminar richtet sich speziell an aktive- und zukünftige Turnierreiter, Kaderreiter etc. jeder Reitweise und jeden Ausbildungsstandes. Es soll den Reiter optimal auf den Turnierstart vorbereiten. Neben dem praktischen Techniktraining sollte man seinen Kopf trainieren, um selbstsicher performen zu können.

Ziel ist es, im richtigen Moment, seine persönliche Bestleistung abzurufen.

Mentales Training ist das Geheimnis der Profis aus dem Leistungssport - ist der Kopf stark, wird der Körper leisten! Ein besonderer Workshop mit praktischen Übungen zur Turniervorbereitung...

...vom ersten Turnier-Start bis zur Meisterschaft!

## Inhalte des Seminars sind u.a.:

- *Ziele: Trainingsernst = Wettkampfspaß*
- *Realistische Selbsteinschätzung und Erwartungen*
- *Die richtige Vorbereitung*
- *Konzentration steigern*
- *In den Flow kommen*
- *Blockaden durch Nervosität*
- *Bedingungen schaffen*
- *Umgang mit Niederlagen*

Dieses Seminar findet ohne Pferd statt .

Termin: 08. August 2021 (10:00 – ca. 17:00 Uhr)

Seminarort: Reitverein Burgwald,  
Darmstädter Straße, 35099 Ernsthausen

Teilnahmegebühr: 95,00 €

Leitung + Anmeldung: Tanja Ludwig (www.TL-Horsetraining.de)  
Trainerin B (EWU / DOSB)  
Mentaltrainerin C (Deutsche Mentaltrainerakademie)