



Mentaltraining

Mental-Stark in die neue Saison. Der KVHTG freut sich, euch ein Mentaltraining mit Roya Saberi anbieten zu können.

Gruppenkurs Mentaltraining im Reitsport

Fokussiert bleiben am Tag X. Genau dann bereit sein, wenn es darauf ankommt und im entscheidenden Moment die volle Leistung abrufen denn mentale Stärke ist lernbar. Systematisches körperliches Training gehört heute für viele Reiterinnen und Reiter und ihre Pferde zum Alltag. Über Sieg und Niederlage entscheiden jedoch selten nur Kraft und Technik, sondern auch die mentale Stärke oder eben Schwäche. Und genau da setzt dieser Kurs an:

- mit Klarheit und System eure Ziele verfolgen.
- euren Fokus schärfen und die Konzentration verbessern
- Ruhe und Übersicht behalten, auch in schwierigen Situationen
- korrekte Bewegungsabläufe verinnerlichen
- euer Selbstvertrauen und die Motivation stärken

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.

Roya Saberi ist Sport-Mentaltrainerin IAP, Hypnosetherapeutin und international erfahrene Springreiterin. Sie unterstützt Athletinnen und Athleten aus unterschiedlichen Sportarten dabei, ihre Ziele ohne Umwege zu erreichen. Vom Amateursportler bis zur Olympiateilnehmerin www.royasaberi.ch

Wann: Freitag 15.03.2019 19.00- ca. 22.00 Uhr

Wo: Im Vereinshaus des KVHTG in Aadorf

Kosten: Vereinsmitglieder KVHTG Fr. 50.00 / Gäste: Fr. 70.00

Barzahlung am Kursabend, je nach Teilnehmerzahl wird's noch etwas günstiger ☐

Anmeldeschluss: Freitag, 01.03.2019

Es können maximal 10 TeilnehmerInnen teilnehmen, wobei die Vereinsmitglieder des KVHTG Vorrang haben.

Anmeldung an Judith Bergamin, Herrenwiesstrasse 5 8356 Ettenhausen oder per Mail an judith@schweingruber.tv

**ANMELDEKARTON MENTALTRAINING
Freitag, 15.03.2019**

Name / Vorname

Adresse

Tel.-Nr. P.E-Mail:

Natel-Nr.

aktives Vereinsmitglied

Gast