

ERFOLGREICH REITEN

Mental stark

Gutes Reiten bedeutet Harmonie und vor allem Vertrauen zwischen Pferd und Reiter. Doch wie reagierst Du in stressigen Situationen mit Deinem Pferd? Hast Du das Gefühl in bestimmten Situationen einfach nicht weiterzukommen? Möchtest Du auch im Turnier erfolgreich sein und nicht nur im Training?



Ziel des Lehrgangs ist es, mehr Balance und mentale Stärke zu erlangen für eine nachhaltig positive Reiterfahrung. Über das Arbeiten mit Mentalcoaching schulen wir Deine Wahrnehmung, entstressen die Situation und stärken die Einheit zwischen Dir und Deinem Pferd! Für mehr Freude und Leichtigkeit beim Reiten!

1

SPORTMENTAL-
COACHING

2

LEHREINHEIT AUF
DEM PFERD

3

SPORTMENTAL-
COACHING

4

LEHREINHEIT AUF
DEM PFERD

Im Sportmentaltraining arbeiten wir mit verschiedenen Methoden, sodass Dein Unterbewusstsein darauf programmiert wird, die bevorstehenden Situationen erfolgreich zu meistern. So kann eine dauerhafte und rasche Steigerung Deiner sportlichen Leistung erreicht werden. Abwechselnd arbeiten wir 1:1 an individuellen Themen im Mentalcoaching, um anschließend die Wahrnehmung in einer praktischen Einheit mit Pferd zu schulen, sodass Du gestärkt aus der Situation hervorgehst.

Claudia Kleinsteuber ist u.a. ausgebildeter WingWave Coach, emtrace-Coach Level 3, NLP Master, sowie Stressmanagement Trainerin und wird das Sportcoaching leiten. Sie selbst reitet seit über 30 Jahren und ist ausgebildete Pferdephysiotherapeutin. Seit über 10 Jahren ist sie als Coach und Trainer für Einzelpersonen und Unternehmen tätig. Ihre Schwerpunkte liegen dabei auf Persönlichkeits- und Potentialentwicklung, Sport- und Mentalcoaching, sowie Führungskräfte-Training.
claudia-kleinsteuber.de

Claudia Bogun wird den praktischen Teil leiten. Sie ist im Besitz der Trainer B Lizenz und ist Centered Riding Instructor Level 1. Seit über 35 Jahren erteilt sie Reitunterricht für alle Alters- und Leistungsklassen. Ihre Pferde hat sie selbst bis zur Klasse S in der Dressur und bis zur Klasse L im Springen ausgebildet und erfolgreich auf Turnieren vorgestellt. Ausgebildet wurde sie von Siegfried Pasedag, dem Olympiareiter Hans Möhr und dem ehemaligen Leiter der Wiener Hofreitschule Prof. Kurt Albrecht.
claudiabogun.de

„Unsere Vision

Mehr Bewusstsein für die Auswirkung unserer mentalen Stärke in der Mensch-Pferd-Einheit! Wir wollen Reiter wieder für die körpereigene Wahrnehmung und die Signale des Pferdes sensibilisieren, um entspannt und erfolgreich zu reiten!

29. April 2023

ANMELDUNG UNTER
jugendwart@ruf-sprendlingen.de

In Kooperation dem
Reit- und Fahrverein
Sprendlingen e.V.

