

## Lehrgang zum Thema:

### Mental Stark – Besser Wahrnehmen – Erfolgreich Reiten

#### Zufriedenes Pferd – Mental starker Reiter

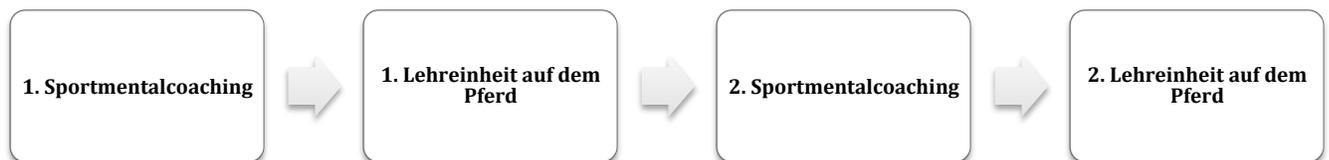
Gutes Reiten bedeutet Harmonie und vor allem Vertrauen zwischen Pferd und Reiter. Doch wie reagierst du in stressigen Situationen mit deinem Pferd? Gehst du gestärkt aus ihnen hervor? Oder nimmst du dir alles sehr zu Herzen und siehst Probleme, wo vielleicht gar keine sind? Oft fehlt einfach die mentale Stärke und wir blockieren uns unbewusst.

**Das Ziel dieses Lehrgangs ist es, die Situationen in denen wir uns selbst blockieren, anzugehen und nachhaltig zu verbessern.**

#### Über das Sportmentaltraining:

Im Sportmentaltraining wird das Unterbewusstsein darauf programmiert die bevorstehenden Situationen erfolgreich zu meistern. So kann eine dauerhafte und rasche Steigerung der sportlichen Leistung erreicht werden. Es wird u.a. mit der WingWave Methode gearbeitet, eine durch die Sporthochschule Köln anerkannte Methode des Kurzzeitcoachings für Sportler.

#### Ablauf des Lehrgangs:



Der Lehrgang ist in mehrere Lehreinheiten eingeteilt. Zunächst werden in einem individuellen Mentalcoaching die persönlichen Themen charakterisiert, die im Rahmen des Lehrgangs angegangen werden sollen. Danach wird eine Einheit auf dem Pferd abgehalten um die Wahrnehmung des Reiters zu schulen und die vorher besprochenen Themen anzugehen. Nach der praktischen Einheit geht der Reiter nochmal ins Coaching um an die hervorgerufene Situation anzuknüpfen und gestärkt aus ihr hervorzugehen. Um den Erfolg des Coachings auf dem Pferd wahrnehmen zu können, wird zum Schluss eine weitere praktische Einheit durchgeführt.

#### Lehrgangsleitung:

Das Konzept des Kompetenzteams basiert auf einer ganzheitlichen Betrachtungsweise von Pferd & Reiter als Team und umfasst eine fundierte reiterliche Ausbildung, gesunderhaltenes Pferdetraining sowie Mental- und Gesundheitscoaching.

**Claudia Bogun** wird den praktischen Teil leiten. Sie ist im Besitz der Trainer B Lizenz und erteilt seit über 35 Jahren 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. Der korrekte und ausbalancierte Grundsitz als Basis für die feine Einwirkung des Reiters sowie eine gute Wahrnehmung über den eigenen Körper stehen im Mittelpunkt ihres Unterrichts.

**Claudia Kleinsteuber** ist u.a. ausgebildeter WingWave Coach, NLP Master sowie Stressmanagement Trainer und wird das Sportcoaching leiten. Sie selbst reitet seit über 30 Jahren und ist ausgebildete Pferdephysiotherapeutin. Seit 10 Jahren ist sie als Coach und Trainer für Einzelpersonen als auch Unternehmen tätig. Ihre Schwerpunkte liegen dabei auf Persönlichkeits- und Potentialentwicklung, Sport- und Mentalcoaching sowie Führungskräfte- und Teamtraining. Die WingWave Methode setzt sie seit 5 Jahren erfolgreich ein und arbeitet im Sportcoaching mit Tennisspielern, Radsportlern und Reitern. Sie verfügt über eine hohe dialogische Kompetenz und nutzt all ihre Erfahrung und ihr Wissen um dich in deinem Entwicklungsprozess zu unterstützen.

**Lehrgang zum Thema:**  
**Mental Stark – Besser Wahrnehmen – Erfolgreich Reiten**  
**Zufriedenes Pferd – Mental starker Reiter**

**Wann?:**

- 01.06.2019

**Wo?:**

- auf der Reitanlage des Reit- und Fahrvereins Sprendlingen

**Was?:**

- 2 Lehreinheiten auf dem Pferd bei Claudia Bogun (jeweils 30 Minuten)
- 2 Einheiten Sportcoaching bei Claudia Kleinsteuber (jeweils 20-30 Minuten)

**Kosten:**

- Mitglieder: 180€
- Nichtmitglieder: 185€
- Jugendliche bis 18 Jahre: 170€

**Weitere Informationen:**

- Fragen zum Lehrgang an Catharina Zollweg (leistungssport@ruf-sprendlingen.de)
- [www.praxis-gesunde-seele.de](http://www.praxis-gesunde-seele.de)

**Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.**  
**Anmeldungen bis zum 15.05.2019 per Mail an**  
**Catharina Zollweg (leistungssport@ruf-sprendlingen.de)**

