

# Mentaltraining - Reitverein Würenlos

4x Dienstabend, 4. - 25. Juni 2024, einzeln buchbar  
Im Reiterstübli vom RV Würenlos



**Wann & wo:** Dienstag, 4., 11., 18., 25. Juni. 2024  
Reitverein Würenlos, Tägerhardring 6, 5436 Würenlos

**Was:** **Mentale Stärke ist ein Erfolgsgeheimnis im Reitsport.**  
Du möchtest mehr Gelassenheit im Stall? Auf dem Turnier so reiten können wie im Training? Dich besser auf die aktuelle Aufgabe konzentrieren und dich von negativen Gedanken ablenken können? Besser mit deinen Unsicherheiten klarkommen und dein Selbstvertrauen stärken?  
Natürlich hilft dir das Gelernte nicht nur im Umgang mit dem Pferd, sondern auch im Beruf und im Leben allgemein.

**Die Kursmodule sind einzeln oder alle zusammen buchbar.**

Der Kurs besteht aus Theorie, ist aber auch sehr interaktiv. Gruppe von 5 – 10 Teilnehmern.

**Trainerin:** Christine Lang ist selber leidenschaftliche Reiterin und im internationalen CC-Sport unterwegs. Als Mentaltrainerin coacht sie u.a. Führungskräfte und Sportler (mehr Infos unter [www.lustauf Erfolg.ch](http://www.lustauf Erfolg.ch))

**Anmeldung:** Bis Freitag 17. Mai 2024 [an sonja.schifferle@rv-wuerenlos.ch](mailto:sonja.schifferle@rv-wuerenlos.ch).  
Einzahlung des Kursgeldes nach Versand von Teilnehmerliste auf **IBAN CH85 0900 0000 5000 6135 8** oder **TWINT** (Bitte Name eingeben und Kommentar „Mentaltraining“)

**Jetzt mit TWINT bezahlen!**  
QR-Code mit der TWINT App scannen  
Betrag und Zahlung bestätigen

QR-Code

Christine Lang

**Kursplan:**

- 4.6. Konzentration, Aufmerksamkeitskontrolle, weg von negativen Gedanken
- 11.6. Emotionskontrolle, Gelassenheit, Resilienz
- 18.6. Umgang mit Unsicherheiten und Ängsten, Selbstvertrauen stärken
- 25.6. Turniervorbereitung, Leistung zum Zeitpunkt X abrufen können

Jeweils 19.00 – ca. 21.00

**Kosten:**

Aktivmitglieder RVW:	Einzelnes Modul 45.-	Gesamtkurs 160.-
Externe:	Einzelnes Modul 60.-	Gesamtkurs 220.-

**Bemerkungen:**

- Der Kurs findet im Reiterstübli statt. Es werden Getränke bereitgestellt.
- Bei einer Abmeldung nach Nennschluss wird die Teilnahmegebühr nicht zurückerstattet, selbstverständlich kann aber ein Ersatz gestellt werden.

Der Veranstalter lehnt jegliche Haftung für Unfälle, Krankheiten oder Sachschaden an Reitern, Besitzer, Vierbeinern oder Drittpersonen ab. Versicherung ist Sache des Teilnehmers. Undiszipliniertes Verhalten führt unverzüglich zum Ausschluss! Bitte beachten Sie die auf unserer Homepage publizierten Hinweise in Bezug auf die Verwendung/Publikation von Bild- und Filmrechten auf unserer Anlage.

# Mentaltraining - Reitverein Würenlos

4x Dienstabend, 4. - 25. Juni 2024, einzeln buchbar  
Im Reiterstübli vom RV Würenlos



## Anmeldeformular

Vorname Name:

Emailadresse:

Telnr:

Aktiv-Mitglied RVW

Kursmodul:

- |         |                                                                     |
|---------|---------------------------------------------------------------------|
| 4.Juni  | Konzentration, Aufmerksamkeitskontrolle, weg von negativen Gedanken |
| 11.Juni | Emotionskontrolle, Gelassenheit, Resilienz                          |
| 18.Juni | Umgang mit Unsicherheiten und Ängsten, Selbstvertrauen stärken      |
| 25.Juni | Turniervorbereitung, Leistung zum Zeitpunkt X abrufen können        |