



REITERSPORTVEREIN »SANKT HUBERTUS«

WESEL - OBRIHOVEN E.V.

ReiterSportVerein St. Hubertus e.V. | Wurmflakstraße 120 | 46485 Wesel

Psychologie im Reitsport

Liebe Sportfreunde,

auch im Reitsport spielt die Psychologie eine tragende Rolle im Umgang mit unseren Pferden oder im persönlichen Umgang mit Erfolg oder Misserfolg. Daraus resultierendes Selbstvertrauen, Ängste oder auch Hochmut können uns und unsere Interaktionen mit dem Pferd stark beeinflussen.

Wir möchten euch gerne die Möglichkeit geben, einen ersten Einblick in verschiedenen Themenbereichen der Sportpsychologie zu gewinnen.

Frau Krenz-Maes ist Psychologin und spezialisiert auf die Sportpsychologie. Sie betreut in Langenfeld an der Landes Reit- und Fahrschule die Kaderreiter und den Nachwuchs im Vielseitigkeitssport. Kristin hat in Langenfeld einen Lehrgang bei ihr besuchen können im Rahmen des Jugendtages und war begeistert und konnte viel mitnehmen für ihre alltägliche Arbeit im Sport und mit dem Partner Pferd.

Allen Interessierten wird Frau Krenz-Maes folgende Themen am **14.01.2017 im Restaurant „Hohe Mark“, Am Reitplatz 9, 46485 Wesel,** näher bringen und erläutern.

Die die Themen sowie die groben Inhalte findet ihr auf der nächsten Seite
Alle Interessierten melden sich bitte bis zum **22.12.2016** bei Kristin Maiwald unter

kristin.maiwald@gmx.net

an.

Den ganzen Tag über stehen Wasser und Apfelsaft sowie Kaffee zur Verfügung.

Zu den Kosten:

Die Teilnahme an Modul 1+2 kostet 20 €

Die Teilnahme an Modul 1-3 kostet 25 €

Bitte gebt bei Eurer Anmeldung an, an welchem Modul ihr teilnehmen möchtet. Die Teilnahmegebühren beinhalten zugleich die Getränke und auch eine Suppe in der Mittagspause.

Die Gebühren bitte bei der Anmeldung, spätestens jedoch auch bis zum 22.12.2016, auf das nachfolgende Konto unter Angabe der Teilnehmernamen überweisen.

Kristin Maiwald
Niederrheinische Sparkasse Rhein-Lippe
IBAN DE88 3565 0000 1000 2570 61
BIC WELADED1WES
Betreff: Kurs Krenz-Maes *Name des Teilnehmers*

Wir freuen uns auf euch
Der Vorstand RVO



REITERSPORTVEREIN »SANKT HUBERTUS«

WESEL - OBRIHOVEN E.V.

Tagesablauf „Psychologie im (Reit-)Sport“

Modul 1 „Grundlagen der Psychologie“

Dieses Modul beschäftigt sich mit dem Thema wie wir unser Handeln in Alltagssituationen und unsere Leistung in Wettkampfsituationen bewusst beeinflussen und steuern können. Wie kann ich mich fokussieren? Wie erreiche ich meine gesteckten Ziele? Welche Kapazitäten helfen mir dabei?

Beginn 9:00 Uhr, Dauer ca. 1,5 Stunden

Modul 2 „Turnierstress“

Alle Turnierreiter, aber auch die „Freizeitreiter“ kommen immer wieder in Situationen, in denen sie „geprüft“ werden. Sei es bei einem Ausritt und den unvorhersehbaren Geschehnissen oder aber beim Einreiten in eine Dressurprüfung. Seien es die Erwartungen von Zuschauern, Richter, der Familie oder auch einem selbst. Es entsteht Stress!

Wir werfen einen ersten Blick auf das Mentaltraining, um in Zukunft Stresssituationen von vorne herein zu vermeiden oder diese gekonnt zu verarbeiten.

Beginn ca. 10:45 Uhr, Dauer ca. 1,5 Stunden

Mittagspause ca. 12:30 Erster Erfahrungsaustausch, Mittagssnack (ist in der Anmeldegebühr enthalten)

Modul 3 „Optimaler Trainingsaufbau aus psychologischer Sicht“

Wie motiviere ich meine Schützlinge und wie gehe ich mit Erfolgen oder auch „Niederlagen“ derer um? Es werden Trainingsziele und Turnierabläufe besprochen und erörtert, um optimal in die kommende grüne Saison mit zufriedenen Schülern starten zu können. Dieses Modul richtet sich hauptsächlich an die Trainer und Ausbilder. Natürlich dürfen aber auch interessierte Schüler und Eltern bleiben und lernen.

Beginn ca. 13.00 Uhr, Dauer ca. 1,5 Stunden

—