



Mentaltraining

Theorie und Praxis



Datum: Sonntag, 16. Februar 2025

Leitung: Tanja Widmer Mentaltrainerin/J+S Leiterin/Vereinstrainerin SE

Ort: Lengnau BE, Lacheweg 60

Zeit: Theorie: 10h-11:30h/Praxis ab 12h

Wir befassen uns mit folgenden Themen:

Was ist Mentaltraining/Zusammenspiel Gedanken, Stimmung, Körper, Bewegungen /Aufmerksamkeitslenkung, Konzentration, Fokus/Turniersituationen/Ziele Mentales-Technik-Training/Umsetzung, Motivation, Veränderung

Praxis: Einzeln oder zu zweit

Die Unfall- und Haftpflichtversicherung ist Sache der Teilnehmer. Der Organisator/Kursleiter übernimmt für Schäden an Menschen, Pferden und Material keine Haftung

Kosten CHF 110 für Mitglieder RFVB
CHF 130 für Nichtmitglieder RFVB
Junioren bis 20j. haben CHF 5 Reduktion

Nennschluss 02.02.2025 Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.
Teilnehmerzahl beschränkt

Anmeldung: springen@rfvb.ch / Tanja Widmer

Zahlung an: Spar- und Leihkasse Bucheggberg, 4584 Lüterswil
Konto: 30-38206-7
IBAN: CH04 0839 5030 3760 3612 7
Begünstigter: Reit- und Fahrverein Bucheggberg
Vermerk: Mentaltraining

Zahlung muss bis zum Nennschluss erfolgt sein, ansonsten ist die Anmeldung ungültig!

Anmeldung

Name: Vorname:

Natel Nr. Emailadresse:

Dies ist mein Thema oder hier möchte ich mich steigern:
