

Es entscheidet sich im Kopf

Ohne Selbstvertrauen und positive Einstellung erzielt kein Sportler gute Leistungen. Beim Reiten gilt das besonders, weil das Pferd seinen Reiter unverfälscht wahrnimmt und spiegelt.

Durch den Einsatz von sportpsychologischer Methodik werden körperliche Leistungen über mentale Vorgänge gesteuert und verbessert. Die Sportpsychologie ist also eine Trainingsergänzung um reiterliche Ziele zu erreichen, egal ob es sich bei diesen Zielen um entspanntes Ausreiten oder um den Spitzensport handelt.

Konkrete Themenschwerpunkte des eintägigen Workshops: schnelleres Lernen neuer Bewegungsabläufe, effektivere Trainingsgestaltung, Definition von Zielen und Teilzielen, Umgang mit Ängsten, Souveränität und innere Ruhe finden und behalten, Verbesserung der Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion, Steigerung des Konzentrationsvermögens, mehr Freude, Spaß und Erfolg beim Reiten.

Anerkannt lt. § 11 der TGD-Verordnung: 1 Stunde.

Kursleiterin Mag. Catherine Gratzl

Die Sportpsychologin Mag. Catherine Gratzl arbeitet als Trainerin für Pferd und Reiter in Österreich und dem angrenzenden Ausland. Im Mittelpunkt ihrer Arbeit steht die Sitz- und Einwirkungsschulung des Reiters. Seit ihrer Kindheit ist sie selbst aktive Turnierreiterin, ihr bisher größter sportlicher Erfolg war im Jahr 2011 das Aufstellen eines bisher ungebrochenen Weltrekords im Rennpassrennen über 150 m. Weitere Informationen zu Catherine Gratzl unter www.gratzl.co.at

Änderungen vorbehalten.

Verfügbare Termine

Information

Kursdauer:	8,5 Einheiten
Kursbeitrag:	€ 55,00 (Teilnehmerbeitrag gefördert); € 90,00 (Teilnehmerbeitrag ohne Förderung) gefördert von Bund, Land und EU
Fachbereich:	Tierproduktion
Zielgruppe:	Pferdebesitzer, Pferdehalter, Pferdezüchter
Anrechnung:	1 Stunde(n) für TGD Weiterbildung,