



# Vortrag: Dein Erfolg im Sattel –



## mentale Stärke trainieren und Herausforderungen meistern!

**Reiten** ist nicht nur Leidenschaft, sondern auch Herausforderung. Ob im Gelände, auf dem Reitplatz oder beim Turnier – als Reiter kennst du wahrscheinlich die Situationen, in denen dein Kopf blockiert oder diese Unsicherheiten, die dich davon abhalten, dein volles Potenzial auszuschöpfen.

### Stell dir vor...

- Du gehst **vollkommen selbstbewusst** in jede Reitsituation, egal ob du in einer neuen Umgebung reitest, Zuschauer am Rand stehen, der Oxer ein Loch höher ist oder dein Pferd ungewohnt nervös ist.
- Du rufst **deine individuelle Bestleistung** ab – nicht nur zu Hause, sondern auch in stressigen Momenten, wie auf einem Turnier oder bei einem Ausritt am Strand.
- Du kannst endlich angstfrei reiten und **deine Leidenschaft** voll und ganz genießen.

## Mental stark im Sattel – und das kannst auch du erreichen!

**Dieser Vortrag gibt dir die Tools, um deine Ziele im Reitsport zu erreichen** – ob angstfreies Reiten, mehr Selbstbewusstsein im Umgang mit deinem Pferd oder der Schritt in die nächste Leistungsstufe. Gemeinsam analysieren wir, wo du stehst, und entwickeln deinen persönlichen Trainingsplan. Mit praktischen Übungen und hilfreichen Trainingsbögen kannst du gleich loslegen!

Wann:	<b>Freitag 17.01.2025</b>
	17:30 Uhr Treffen und erste Möglichkeiten für einen Austausch
	18:00 Uhr Vortrag inklusive Übungen und Trainingsbögen
	19:30 Uhr Diskussion / Austausch / Balancetest
	20.00 Uhr Ende
Veranstalter:	RFV-Wendland e.V.
Wo:	Im FehI 29462 Wustrow
Kosten:	39,- € (Lehrgangsteilnehmer 29,- €)

**Die Ausbildungskommission im PSV Hannover erkennt das Seminar im Profil 3 mit 2 LE zur Lizenzverlängerung an.**

Die Referentin Annika Thode ist Diplom-Handelslehrerin, Schul-Mediatorin, Trainerin B (Reiten Leistungssport), Trainerin B (Mentaltraining) und Neurorider Trainerin. Sie coacht Firmen, Sportler, Lehrer, Eltern und Schüler auf ihrem Weg zum Erfolg. Weitere Informationen über Annika Thode findest du bei Instagram, Clipmyhorse und auf der Webseite: [www.annika-thode.de](http://www.annika-thode.de).