



LANDESVERBAND PFERDESPORT BERLIN-BRANDENBURG E.V.

Mitglied in der Deutschen Reiterlichen Vereinigung e.V. (FN)

Passenheimer Straße 30 ♦ 14053 Berlin ♦ Telefon: 030/300 922 10 ♦ Telefax: 300 922 20

Internet: www.lpbb.de



„Mental Fit für den Ritt“

- Auftaktveranstaltung -

Jugend- Seminar

20. Januar 2018

11:00 - ca. 14:00 Uhr



Im **Horst Kober Sportzentrum,**
Seminarraum 3 & 4
(Glockenturmstraße 3-5, 14053
Berlin

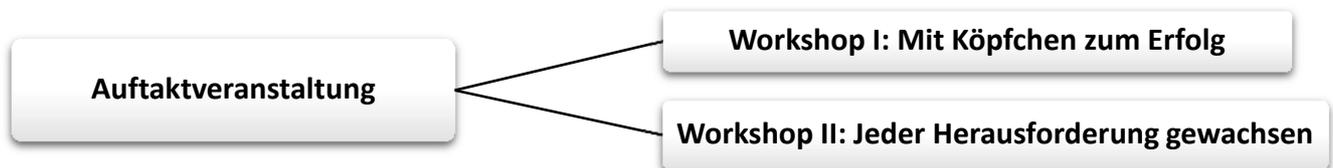
Referent:

Anne Oppen-Greifendorf

(M. Sc. Sportpsychologie, Trainerin A – Reiten/Leistungssport)

Reiten ist schon eine komplizierte Sache. Und als würden all die koordinativen Anforderungen, die uns das Training im Sattel stellt, nicht reichen, ist es auch noch wichtig einen klaren Kopf zu bewahren.

Konzentration, Motivation, Umgang mit Nervosität. Reiter sind gefragt die eigenen Gedanken und Emotionen zu kontrollieren. Denn wie wir wissen, überträgt sich eine positive, aber auch eine negative Tagesform häufig unmittelbar auf unsere Pferde. In dieser Auftaktveranstaltung bringt Euch die Referentin Anne Oppen die **theoretischen und allgemeinen Grundlagen** zum Thema „Mentale Fitness für Reiter“ näher. Darüber hinaus erläutert Sie die **sportpsychologische Anforderung des Reitens** und erarbeitet mit Euch Euren **persönlichen Nutzen** des mentalen Trainings. Es folgen zwei weitere Workshops im März/April, die auf dieser Veranstaltung aufbauen. Die Workshops können unabhängig voneinander besucht werden.



Das Seminar ist anerkannt zur Lizenz-Verlängerung mit **3 LE** (Lerneinheiten) und mit ebenfalls **3 LE** zur Verlängerung der Jugendleiter-Card. Die Teilnahmegebühr beträgt für **Vereinsmitglieder aus dem Verbandsbereich Berlin-Brandenburg 15,00 € für alle unter 27 Jahren**, für alle **über 27 Jahren 30,00 €**. Für Nicht-Vereinsmitglieder beträgt die Seminaregebühr für U27 25€ und für Ü27 40€. Die Anmeldung soll bis zum **07. Januar 2018** erfolgen. Diese ist nur verbindlich mit der Zahlung der Teilnahmegebühr und muss per Überweisung erfolgen, Sparkasse Spree-Neiße, Kto: 32 12 100 760, BLZ 180 500 00, IBAN: DE68 1805 0000 3212 100760, SWIFT-BIC: WELADED1CBN. Infos: 030/300922-11; boldt@lpbb.de

„Mental Fit für den Ritt“

Ich melde mich verbindlich an zum Seminar am **Samstag, 20. Januar 2018** im **Horst Kober Sportzentrum Berlin**

Die Teilnahmegebühr in Höhe von € 15,00 € 30,00 oder € 25,00 € 40,00

wird auf das Konto des Landesverbandes überwiesen.

Name:.....

Straße:.....PLZ/Ort:.....

Geburtsdatum:.....Telefon:.....email:.....

Reitverein:..... Funktion im Verein:..... Seit:

Datum:.....Unterschrift:.....