

SPORTCOACHING UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Mental- und Praxistraining für Reiter*Innen



29.02., 01.03. & 08.03.2020

Bönniger Hof | Drügstraße 85 | 47839 Krefeld

BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL | VOLL IST VOLL

Tag 1 (29.02.): Persönlichkeitsentwicklung ca. 6 Std. (getrennt buchbar)

- Persönlichkeits- und Wertearbeit
- Kennenlernen der eigenen Motivationsstruktur
- Durchleuchten der eigenen Stärken und Schwächen
- Erarbeiten realistischer Ziele
- Einstieg in mentale Strategien
- Entwicklung von Achtsamkeit und Resilienz

Tag 2 (01.03.): Praxistraining

- Analyse der Probleme im Reittraining
- Reflektion der eigenen Persönlichkeit auf den Reiterfolg
- Erarbeiten der Stärken und Schwächen des Pferdes
- Ausarbeiten von individuellen Lösungen
- Definieren der nächsten Ziele
- Transfer ins tägliche Reittraining

Tag 3 (08.03.): Praxistraining

- Rückblick auf die letzte Trainingswoche
- Überprüfen der Trainingsaufgaben
- Festigen und Verfeinern der erreichten Teilziele
- Je nach Bedarf und Wunsch: Aufgabenreiten
- Konkretisieren von Nah- und Fernzielen
- Aufbau eines längerfristigen Trainingskonzeptes

Kerstin Jacobi

Psychologin (M.Sc)

Pferdewirtschaftsmeisterin (FN)



Seit 2017 ist Kerstin Jacobi als Psychologin in der Persönlichkeits- und Führungskräfteentwicklung mit dem Schwerpunkt Kompetenz- und Potenzialanalyse tätig. Besonders im Einzelcoaching macht es ihr Spaß, sich immer wieder auf unterschiedliche Menschen einzustellen, um individuelle Lösungswege für Probleme in allen Lebenssituationen zu entwickeln.

Auch in ihrer 15-jährigen Selbständigkeit als Pferdewirtschaftsmeisterin war es ihr immer wichtig, flexibel auf jedes einzelne Pferd einzugehen und es seinem Charakter entsprechend zu trainieren. So konnte sie die unterschiedlichsten Pferde von Jungpferdeprüfungen bis hin zur schweren Klasse erfolgreich ausbilden. Dabei lag ihr besonders die reelle Grundausbildung der jungen Pferde am Herzen. Ihre Haltung zum Reitsport, egal ob Freizeit- oder Turnierreiter*In, ist: Nur mit dem Pferd als Partner kann dauerhaft gutes Reiten entstehen!

Und dafür ist es hilfreich, sowohl sich selbst als auch sein Pferd gut zu kennen und zu verstehen. Dieser Lehrgang versucht das Team „Reiter*In - Pferd“ näher zusammenzubringen.

Teilnahmebedingungen

Das Pferd/Pony muss haftpflichtversichert sein und eine abgeschlossene Influenza-Impfung haben.

Anmeldung per Mail an: sport@rvseydlitz.de

Teilnahmegebühr pro Startplatz € 100,- für Mitglieder des RV Seydlitz St. Tönis; für Nicht-Mitglieder beträgt die Teilnahmegebühr € 130,-.

Teilnahmegebühr nur Persönlichkeitsentwicklung € 50,- p.P für Mitglieder des RV Seydlitz St. Tönis; für Nicht-Mitglieder € 65,- p.P.

Die Teilnahme ist erst nach Überweisung der Teilnahmegebühr gesichert.

Bankverbindung: Volksbank Krefeld e.G.

IBAN: DE73 3206 0362 1101 5850 14

Verwendungszweck: Name des Teilnehmers/Sportcoaching 3 Tage bzw.

Name des Teilnehmers/Sportcoaching 1. Tag

Bei Nichtteilnahme besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.

Info-Telefon: 0179/9014718 [Daniela Schwarz-Weling]

www.rvseydlitz.de