

# Mentaltraining mit Noreen Kläser-Eickenberg

## Modul II – Turniervorbereitung I



**Datum:**

**15. Mai 2021**

**Uhrzeit:**

**09:30Uhr bis ca. 16:00Uhr  
(je nach Teilnehmerzahl)**

**Trainer: Noreen Kläser-Eickenberg ,Pferdewirt Z/H, IPZV Trainer C, Mental und Sport Mental Coach, Reit Coach [www.dein-hoehenweg.de](http://www.dein-hoehenweg.de)**

**Ort: Gut Stammheim, Neuenhovener Str. 29, 41363 Jüchen**

### **Mentales Training für Reiter!**

Dein Pferd ist dein Spiegel. Es schmeichelt dir nie. Es spiegelt dein Temperament. Es spiegelt auch deine Schwankungen. Ärgere dich nie über dein Pferd; du könntest dich genauso gut über dein Spiegelbild ärgern.

(Rudolf C. Binding, deutscher Schriftsteller)

Mentales Training im Reitsport kann verschiedene Themen und Inhalte bearbeiten. Lampenfieber vor Turnieren oder die Angst beim Reiten im Gelände, Unsicherheit im Umgang mit dem Pferd, Leistungsabruf an Tag X, Prüfungsvorbereitung, Selbstvertrauen,... sind nur einige der hier vorkommenden Themen. Während es für den Leistungssportler ganz entscheidend ist am Tag X, unabhängig von inneren & äußeren Störfaktoren, die für sich bestmögliche Leistung abrufen zu können, hat auch der Freizeitreiter seine Herausforderungen. Wer kennt es nicht, die Unsicherheit nach einem Schreckmoment oder sogar Sturz? Es werden Wege und Situationen gemieden, oder nur bei schönem Wetter geritten? Du möchtest entspannt und ohne Kopfkino ins Gelände ausreiten, oder Dich optimal auf Deine nächste Prüfung vorbereiten? Gemeinsam erarbeiten wir Strategien und Lösungen um Dein individuelles Ziel zu erreichen. Wir heben Blockaden auf und steigern Dein Wohlbefinden und das Deines Pferdes. Auf Grund der unterschiedlichen Ambitionen der Reiter biete ich verschiedene Module an, da die Themeninhalte sonst den zeitlichen Rahmen eines einzigen Workshops sprengen:

## Modul II, Turniervorbereitung I:

### Zielsetzung und Motivation

- Ziele erarbeiten, Zielfindung und Zielvisualisierung
- Motivation, was ist Motivation, wann bin ich motiviert

### Konzentration

- Konzentrationsstörungen – innere und äußere Störfaktoren
- Flow
- Fokus
- Verschiedene Übungen dazu Entspannung
- Was ist Entspannung?
- Entspannungsübungen
- Regeneration Erfolgsfaktoren für meinen Sport
- Was brauche ich um fokussiert und konzentriert meine Prüfung zu reiten Idealer Leistungszustand (ILZ)
- Der ILZ ist je nach Situation und Reiter unterschiedlich, was ist mein ILZ (häufig Flow) und wie erreiche ich diesen Zustand?

**Das Modul ist ohne Pferd.**

### **Kursgebühr:**

für Mitglieder des IPR- Kreis-Heinsberg e.V. 100,00€,  
für Nichtmitglieder 115,00 €

Mittagessen & Getränke sind inklusive

Anmeldungen mit Anmeldeformular bitte bis zum 08.05.2021 an:

Michéle Jeleniowski

0177 8377174

[Breitensportwart@islandpferde-hs.de](mailto:Breitensportwart@islandpferde-hs.de)

# Islandpferdereiter Kreis Heinsber e.V.

[www.islandpferde-hs.de](http://www.islandpferde-hs.de)



## Thementag-/Kurs-Anmeldung

Thementag/Kurs: \_\_\_\_\_  
Datum: \_\_\_\_\_  
Name: \_\_\_\_\_  
Adresse: \_\_\_\_\_  
E-Mail: \_\_\_\_\_  
Tel.-Nr.: \_\_\_\_\_

Mitglied  Nichtmitglied  Erwachsener  Jugendlicher   
(Zutreffendes bitte ankreuzen)

Ich erkenne an, dass meine Lehrgangsteilnahme auf eigene Gefahr erfolgt und dass sämtliche Ansprüche gegen Veranstalter, Tierhalter und Lehrgangleiter ausgeschlossen sind.

Mit dieser Anmeldung verpflichte ich mich, den Kursbeitrag spätestens 8 Wochen vor Kursbeginn auf das u.a. Konto zu überweisen. Die Anmeldung ist verbindlich; die Kursgebühr kann bei Ausfall nur erstattet werden, wenn ein Ersatzreiter gefunden wird.

**Konto: Islandpferdereiter Kreis Heinsberg e.V., KSK Heinsberg, IBAN: DE35 3125 1220 0009 5139 95**

Der Zeitplan des jeweiligen Kurses wird ca. 1 Woche vorher festgelegt und per E-Mail zugesendet. Teilnehmer- und Pferdeverpflegung sind in den Kursgebühren enthalten.

\_\_\_\_\_  
(Datum)

\_\_\_\_\_  
(Unterschrift)

### Datenschutzerklärung gem. DSGVO

Der Schutz Ihrer personenbezogenen Daten ist uns wichtig. In unserer Datenschutzerklärung unter [www.islandpferde-hs.de](http://www.islandpferde-hs.de) finden Sie Informationen über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten und über Ihre Rechte.

### Einverständniserklärung zur Veröffentlichung von Fotos und Filmaufnahmen:

Ich willige ein, dass im Rahmen von Veranstaltungen angefertigte Foto- und Filmaufnahmen für Veröffentlichungen, Berichte, in Printmedien, neuen Medien und auf der Internetseite des Vereins und seinen übergeordneten Verbänden unentgeltlich verwendet werden dürfen. Eine Verwendung der Ausnahmen für andere als die beschriebenen Zwecke oder ein Inverkehrbringen durch Überlassung der Aufnahmen an Dritte außer der Dachorganisation des Vereins ist unzulässig. Diese Einwilligung ist freiwillig. Sie kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden.

\_\_\_\_\_  
(Ort, Datum)

\_\_\_\_\_  
(Unterschrift des Mitglieds/gesetzlichen Vertreters)

Islandpferdereiter Kreis Heinsberg e.V.  
1 Vorsitzende & Geschäftsstelle:  
Silke Rudolph, Gut Stammheim, Neuenhovener Str. 29, 41363 Jüchen