

Abendseminar des Jugendvorstandes des KRV Warendorf am 3. März 2012
im Rahmen des Westfälischen Vierkampfbundes 2012 in Freckenhorst



-Mentales Training- mit Lena-Marie Koch



Kurz vor einem wichtigen Wettkampfstart, bei unbekanntem, neuen Herausforderungen oder weil auf einmal gar nichts mehr klappen will - im Reitsport gibt es viele Situationen, in denen es sich anbietet, Techniken und Methoden aus dem Bereich des mentalen Trainings einzusetzen. In der Abendveranstaltung stellt Referentin Lena-Marie Koch (Sportwissenschaftlerin mit Zusatzausbildung zur Sportpsychologie im Leistungssport) praxisnah verschiedene Möglichkeiten vor.

Beginn 20h in den Seminarräumen auf dem Hof Schulze-Niehues

Anmeldungen bitte bis zum 24. Februar per E-Mail:

jugend.krvwarendorf@googlemail.com

Die Teilnahmegebühr beträgt 3 Euro pro Person und ist vor Ort zu entrichten

Anschließend bietet sich die Möglichkeit zum gemütlichen Beisammensein