



Mentaltraining

Theorie und Praxis



Datum: Sonntag, 8. Februar 2026

Leitung: Tanja Widmer Mentaltrainerin/J+S Leiterin/Vereinstrainerin

Ort: Lengnau BE, Lacheweg 60

Zeit: Theorie: 10h-11:30h/Praxis ab 12h

Wir befassen uns mit folgenden Themen:

Was ist Mentaltraining/Atmung/Fokus/Freude/Unterbewusstsein/Jetzt/Erfolg-Misserfolg/Zusammenspiel Kopf-Körper-Herz/Konzentration /Prüfungssituationen/Ziele-Leistung-Ergebnis/Motivation/Veränderung

Praxis: Einzeln oder zu zweit

Die Unfall- und Haftpflichtversicherung ist Sache der Teilnehmer. Der Organisator/Kursleiter übernimmt für Schäden an Menschen, Pferden und Material keine Haftung

Kosten CHF 120 für Mitglieder RFVB

CHF 140 für Nichtmitglieder RFVB

Junioren bis 20j. haben CHF 10 Reduktion

Teilnahme: Alle Reitweisen, alle Niveaus, min 4 Teilnehmer, max. 8

Anmeldung: Bis 2. Februar an: springen@rfvb.ch / Tanja Widmer

Zahlung an: Spar- und Leihkasse Bucheggberg, 4584 Lüterswil

Konto: 30-38206-7

IBAN: CH04 0839 5030 3760 3612 7

Begünstigter: Reit- und Fahrverein Bucheggberg

Vermerk: Mentaltraining

Anmeldung

Name: Vorname:

Natel Nr. Emailadresse:

Dies ist mein Thema oder hier möchte ich mich steigern:

.....