

# SPORTCOACHING UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Mental- und Praxistraining für Reiter:innen



02. & 03. März 2024

Dressur- und Ausbildungsstall Renée Faatz  
Escheln 92A | 47906 Kempen

**BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL | VOLL IST VOLL**

## Gutes Reiten beginnt im Kopf – Sportcoaching mit Praxistraining.

Wie kann denn eigentlich täglich ein sinnvolles Training entstehen? Oft machen wir uns sehr viele Gedanken um unsere Pferde. Da geht es um gute Haltung, optimales Futter, genügend Bewegung, Muskelaufbau und Ruhephasen, Abwechslung, Förderung, Auszeiten usw.

Aber was ist denn mit uns selbst? Wie gut kennen wir uns selber? Das wird oft nicht so detailliert betrachtet und noch viel weniger berücksichtigt.

Das Seminar soll ein bisschen mehr die Sinne dafür schärfen, wie die eigene Persönlichkeit, die innere Haltung und das eigene Körpergefühl dazu beitragen können, erfolgreich eine Beziehung zum Partner Pferd aufzubauen und eine gute Kommunikation zu fördern.

### Inhalte:

- Beziehung und Verständigung zwischen Pferd und Reiter:innen
- Innere Haltung, Werte, Motivation
- Mentale Strategien für Freizeit und Turnierreiter:innen

### Zeitplan:

Samstag 2. März 2024: 10:00 - 15:45 Uhr - Sportcoaching

Sonntag 3. März 2024: Praxiseinheit (40 Minuten pro Einheit/es wird einzeln geritten)

## 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/Herpes-Impfung haben.

Anmeldung per Mail an: [sport@rvseydlitz.de](mailto:sport@rvseydlitz.de)

Teilnahmegebühr pro Startplatz € 90,- für Mitglieder des RV Seydlitz St. Tönis; für Nicht-Mitglieder beträgt die Teilnahmegebühr € 130,-.

Teilnahmegebühr nur Persönlichkeitsentwicklung € 45,- p.P für Mitglieder des RV Seydlitz St. Tönis; für Nicht-Mitglieder € 70,- 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

**Bei Nichtteilnahme besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.**

Info-Telefon: 01512/9701149 [Hanna Steger]