

ARUF AHRENLOHE E.V.

# VORTRAG REITUNTERRICHT MENTALTRAINING NEUROATHLETIK



DICH ERWARTET DAS GESAMTPAKET MIT  
TIM SCHWANKE UND ANNIKA THODE

VORTRAG 24.01.25  
25. + 26.01.25 REITUNTERRICHT

ANMELDUNG:  
REITSTALL-STERNBERG@T-ONLINE.DE

[www.annika-thode.de](http://www.annika-thode.de)

## FREITAG 24.01.25

### Vortrag mit Tipps und Strategien zum Sofort-Loslegen!

Dein Erfolg ist planbar –  
denn mentale Stärke kann man trainieren!

Der Vortrag von Annika bietet eine Grundlage mit der jeder Reiter ganz gezielt an seinen Herausforderungen arbeiten kann. Er bietet Unterstützung darin, Situationen realistisch einschätzen zu können. Es werden erste Schritte zum Trainingsplanerstellen besprochen und mit Hilfe von Trainingsbögen Ziele besser formuliert.

Veranstaltungsort:  
Reitstall Sternberg  
Wischmöhlenweg 24  
25436 Tornesch

Start 17:30 mit einem lockeren Austausch  
18:00 Beginn Vortrag  
19:30 Diskussion und Austausch

Kosten: 39,- €  
Lehrgangsteilnehmer 29,- €