



SALZBURGER PFERDESPORTVERBAND (SPS)

ZVR 942643046

Stadion Klessheim, Oberst-Lepperdingerstr. 21/Stiege 3, 5071 Wals-Siezenheim
Tel. 0662/627801, e-mail: office@pferdesport-salzburg.at; sport@pferdesport-salzburg.at

Das Jugendreferat des SPS veranstaltet für Salzburger Reiter*innen sowie für diejenigen die in den Reitsport einsteigen möchten (Alter: 8 bis 17 Jahren) einen

„Kennenlern-Kurs“

am **16.09.2023** von **8.30 – 16.00 Uhr**

auf der Reitanlage URC-Reitgut Wendlberg,

5165 Berndorf, Wendlberg 1

Kursprogramm:

- **Team Building**
 - Kennenlernen des Teams
 - Teamgeist schaffen – im Reitstall/auf Turnieren
 - Kontakte aufbauen
 - Vertrauen stärken
- **Einstieg Mentaltraining - mit Wolfgang Rust**
 - was ist Mentaltraining
 - worauf basieren Ängste und Unsicherheiten
 - Tipps für selbstsichere Kommunikation (z.B. Sprechen vor der Gruppe)
- **Koordinations-Training – mit Wolfgang Rust**
 - Gleichgewichts- und Koordinationsübungen fürs Reiten
- **Fallschule - mit Wolfgang Rust**
 - wie kann man sich abrollen,
 - wie fällt man ohne sich zu verletzen.

Die Kurskosten betragen € 20,00 pro Person – der Rest wird vom Jugendreferat Salzburg gefördert.

Auskünfte und Anmeldungen bis 13.09.2023

bei Monika Ikavec unter Tel.: 0664-1213006