INHALTSVERZEICHNIS

Reitcoaching BAUMANN

1. Was ist Mentaltraining?

1.1 Definition und Zielsetzung des Mentaltrainings

1.2 Was Mentaltraining nicht ist

2. Was ist MkS?

2.1 Definition und Bedeutung von MkS

2.2 Ziele und Anwendungsbereiche von MkS

3. Was passiert im Kopf? – Teil 1

2.1 Das Arbeitgedächtnis

2.2 Die Amygdala und ihre Funktion

2.3 Passende Übungen zur besseren Veranschaulichung des Zusammenspiels von Arbeitsgedächtnis und Amygdala

4. Das optimale Spannungsniveau und wie es beeinflusst wird/werden kann

3.1 Die Yerkes-Dodson-Kurve

3.2 Das vegetatives Nervensystem

3.3 Entspannungs- und Aktivierungsverfahren

5. Was passiert im Kopf? – Teil 2

4.1 Nervenzellen/Neuronen und deren Wirksamkeit

4.2 Der innere Dialog

4.3 Der Einfluss von Gedanken und Selbstgesprächen

KreisReiterBund Wetterau e.V.

Trainerfortbildung

„Mentaltraining im Reitsport“ mit René Baumann

am 06.11.2026, von 17 bis 20 Uhr
Reiterstube der RSG Berghof Bönstadt

Das Seminar vermittelt Grundlagen des Mentaltrainings im Reitsport und deren Anwendung im Reitunterricht. Darauf aufbauend erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in das Mental kinetische Reiten (MkS) und lernen erste Ansätze kennen, wie sie die gelernten Tools direkt und unkompliziert ins Training mit ihren Reitern integrieren können.

Bitte beachten:

- Wie viele LE anerkannt werden wird noch bekannt gegeben.
- Die Teilnehmerzahl ist nicht begrenzt.
- Kosten: 20 € für Mitglieder von Vereinen des KRB Wetterau
  30 € für Mitglieder aus anderen Kreisreiterbünden
- Die Kosten sind mit der Anmeldung auf folgendes Konto zu entrichten:
  Kontoinhaber: KRB Wetterau
  IBAN: DE86 5139 0000 0088 4052 00 BIC: VBMHDE5F
  Volksbank Mittelhessen

Reitcoaching BAUMANN

Verbindliche Anmeldung bis zum 31.10.2026 per Mail:
info@krb-wetterau.de