

MENTALTRAINING IM PFERDESPORT

Erfolgreich im Wettkampf durch Leistungsoptimierung



In Kooperation



TRAINER



DI Kerem Steiner

Ist ein zertifizierter integrativer Coach und NLP-Lehrtrainer. Seine Schwerpunkte liegen in der Performancesteigerung durch Glaubenssatz- und Mindsetarbeit sowie der Begleitung von Menschen auf dem Weg zur High-Performance.

Qualifikation

- Erfahrung in der Moderation von Workshops und der Unterstützung von Teamentwicklungen.
- Über 2.200 Stunden Trainings-, Moderations- und Coachingerfahrung mit über 6.000 Teilnehmer:innen.
- Mitglied der österreichischen Gesellschaft für Gruppendynamik und Organisationsberatung (ÖGGO).



Ing. Florian Rehberger

Ist ein erfahrener Trainer und Coach, spezialisiert auf Resilienztraining, Mentaltraining und Leadershiptraining, mit einem starken Hintergrund im Leistungssport. Seine Methoden sind authentisch, zielorientiert und kreativ, unterstützt durch umfassende Fachkenntnisse und praktische Erfahrungen.

Qualifikation

- Durch seine Erfahrung als Tormann und im Pferdesport, bringt er wertvolle Einblicke in die besonderen Herausforderungen des Sports mit.
- Diplomierter Mentaltrainer.
- Psychologischer Berater sowie systemischer NLP-Coach.

MENTALTRAINING IM PFERDESPORT

Ein Workshop für erfolgreiche Wettkämpfe

Turnierstress, Nervosität, Unsicherheiten? Beim Training geht nichts weiter?
Lerne mentale Techniken, um im Training und Wettkampf ruhig und fokussiert zu bleiben!

Unser intensives Mentaltraining unterstützt Reiterinnen und Reiter dabei, ihre Leistungen im Wettkampf zu optimieren. Durch gezielte Methoden werden blockierende Glaubenssätze aufgelöst, innere Strategien sichtbar gemacht und neue mentale Erfolgsmodelle entwickelt. Ergänzt wird das Training durch praktische Übungen, Atemtechniken und Methoden zur langfristigen Anwendung.

INHALTE:

- **Mehr Wettkampfstabilität**
Ängste und Blockaden werden gelöst, sodass eine konstante Leistung abrufbar ist.
- **Klare mentale Erfolgsstrategien**
Entwicklung von mentalen Modellen, um Herausforderungen im Wettkampf gezielt zu meistern.
- **Mentale Stärke**
Gezieltes Lernen, sich auf Bestleistungen zu fokussieren.
- **Bessere Kommunikation mit dem Pferd**
Eine klare innere Haltung sowie die gezielte Regulierung der Emotionen, verbessert die Verbindung und das Zusammenspiel zwischen Reiter und Pferd.
- **Schnellere Regeneration**
Durch den gezielten Einsatz von Mentaltraining findet eine schnellere Regeneration nach Trainings und Wettkämpfen statt.
- **Langfristige Leistungssteigerung**
Die vermittelten Übungen ermöglichen eine kontinuierliche Weiterentwicklung über den Workshop hinaus.

WAS DICH ERWARTET:

- **Blockaden lösen**
Erkenne und überwinde mentale Hürden, die dich im Wettkampf bremsen.
- **Souverän & fokussiert reiten**
Entwickle Strategien, um in Drucksituationen gelassen zu bleiben.
- **Erfolgsstrategien für den Turnierstart**
Bereite dich mental optimal auf deine Trainings und Wettkämpfe vor.
- **Atemtechniken & mentale Routinen**
Nutze bewährte Methoden für mehr Sicherheit und Konzentration.
- **Schnellere Regeneration nach Trainings und Wettkämpfen**
Verbessere deine Regenerationsfähigkeit durch den gezielten Einsatz von Mentaltraining.
- **Reiter-Pferd-Interaktion stärken**
Dein mentaler Zustand beeinflusst dein Pferd – lerne, dies gezielt für bessere Leistungen zu nutzen.

Ort

Pferdezentrum Stadl-Paura

Datum u. Uhrzeiten

Samstag, 07.11.2026, 09:00 - 16:00 (inkl. Mittagspause)

Samstag, 28.11.2026, 09:00 - 16:00 (inkl. Mittagspause)

Max. Teilnehmerzahl

Pro Gruppe 20 Teilnehmer

Kosten pro Person

€ 99,- für ASVÖ Mitglieder

€ 180,- für externe Teilnehmer

Im Preis inkludiert

Kursunterlagen

Trainerhonorar



Hier anmelden!

“ 3 FRAGEN ZUR MENTALEN STÄRKE”

FRAGE 1:

Kann man mentale Stärke lernen?

Ja, mentale Stärke ist erlernbar. Gezieltes Training hilft Reitern, in anspruchsvollen und herausfordernden Situationen gelassen zu sein, sich zu konzentrieren und Erlerntes abzurufen. Dies kann bei Wettkämpfen den Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg ausmachen.

FRAGE 2:

Können Pferde unsere Emotionen lesen?

Pferde können unsere Emotionen wie Angst, Nervosität und innerlichen Druck fühlen und sogar an negativen Gesichtszügen ablesen. Mental gestärkte Reiter übertragen ihre selbstbewusste Ausstrahlung auf das Pferd und fördern damit eine harmonische Zusammenarbeit.

FRAGE 3:

Was passiert, wenn der Reiter bei einem Wettkampf gestresst ist?

Pferde reagieren intuitiv auf die Gefühle des Reiters im Sattel, denn dieser gibt unbewusste Signale über Atmung, Beine, Hände und Sitz an das Pferd weiter. Doch gerade im Reitsport hängt der Erfolg vom harmonischen Zusammenspiel zwischen Pferd und Reiter ab. Durch inneren Stress des Reiters kann trotz intensiver Vorbereitung die eigene Leistungen nicht mehr abgerufen werden.

ANMELDUNG

<https://www.fsooe.at/mentaltraining>

FIT SPORT
OBERÖSTERREICH

Fit Sport Oberösterreich gGmbH

4020 Linz, Leharstraße 28

T: +43 (0) 732 601 460 70

E-Mail: office.ausbildung@fsooe.at

Anmeldevoraussetzungen: Anmeldeberechtigt sind alle Personen, die 18 Jahre alt sind bzw. bei minderjährigen Personen die Zustimmung des Erziehungsberechtigten vorliegt. Preisermäßigungen gelten nur für angemeldete Personen, welche Mitglieder eines ASVOÖ Vereines sind.

Stornoregelungen: Bis zwei Wochen vor Kursbeginn werden 50 % der Kosten, bei Absage weniger als 2 Tage vor Kursbeginn oder Nichterscheinen zum Kurs werden 100 % der Kosten in Rechnung gestellt. Eine Absage muss in schriftlicher Form via E-Mail erfolgen.

Aufgrund der besseren Lesbarkeit wird im vorliegenden Folder das generische Maskulin verwendet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten für beide Geschlechter. Impressum: Herausgeber Fit Sport Oberösterreich gGmbH und Allgemeiner Sportverband Oberösterreich / Copyright Bild: Stadl Paura

V_2026-02