



BORÅS FÄLTRITTKLUBB

Kickoff för Tävlingsryttare på BFK

Välkommen till en inspirerande och lärorik kickoff som hjälper dig som tävlingsryttare att utvecklas både mentalt och fysiskt.

Datum: 19/1

Del 1: Föreläsning – "Mental Träning för Ryttare"

Lär dig hantera nervositet, stärka ditt självförtroende och sätta mål för din ridning. Få insikter om hur du kan förbättra ditt fokus och koncentrationsförmåga, samt hantera press och förväntningar på ett konstruktivt sätt.

Del 2: Coaching och Ridning

Komplettera din träning genom att synkronisera tanke och handling för bättre samspel med din häst. Maria ger dig personliga råd och vägledning för att förbättra din ridning, både i sadeln och utanför.

Max 4 grupper, 16 ekipage
Hoppning & Dressyr

Kostnad: Avsuttet deltagande del 1 och del 2, 100kr för medlemmar ink lunch (200kr icke medlem)
Uppsuttet deltagande del 2, 400kr för medlem (450 kr + manegeavg för icke medlemmar)

Plats: Borås Ridhus

Anmälan: Skicka in din anmälan genom att maila tavlingsgruppenbfk@borasridhus.se senast 10/1.

Ange om du önskar delta både avsuttet och uppsuttet, samt gren och nivå.

Vi strävar efter att fördela platserna jämnt mellan ponny och häst. Medlemmar har alltid förtur, och utöver detta tillämpas principen först till kvarn för de ridande platserna. Vi hoppas på fullbokning, och vid stort intresse finns möjlighet att boka ytterligare tillfällen för uppsuttet träning med Maria under våren.

Om Maria Sundin & Equevent Coaching

Vår coach Maria Sundin är professionell ICF coach, Licensierad mental tränare, hopptränare och ridlärare. Hon har arbetat i över 30 år som tränare för ekipage på alla nivåer och jobbar nu heltid som mental coach för ryttare.

