

Foredrag med ryttercoach Kimi Nielsen

Kimi Nielsen er uddannet Business- og Life Coach og har specialiseret sig i de mentale problemer man som rytter støder på -både i forbindelse med konkurrence og almindelig træning. Kimi Nielsen er en dygtig dressurrytter og var desuden holdleder på det danske OL-dressurhold til Beijing 2008. Læs mere om Kimi Nielsen på www.kiminielsen.dk

Bliv en bedre rytter!

- nå dine mål med den rette fokus

Den var så god i opvarmningen, men da vi kom ind på banen, var den bare rigtig dum!

Når vi skal ud i en konkurrence, har vi alle nogle mentale blokeringer, som gør at vi ikke kan yde det bedste, når det virkelig gælder. Mon ikke de fleste af os kender fornemmelsen af "slappe ben" når vi rider ind på banen. I coaching arbejder man med disse mentale blokeringer, og det virkelig positive er: Det er muligt at lave om på det! Kimi Nielsen vil give dig et resultatorienteret indblik i nogle af de mest effektive coaching-redskaber, og du vil opleve, hvilken forskel de kan gøre for dig.

> Hvordan du sætter dig effektive mål – og når dem?

> Hvordan håndterer du nervøsitet og pres, så det ikke påvirker hesten?

> Hvordan du kan styre din tilstand?

Den mentale del af forberedelsen er vigtig.

I ridesporten er det mentale mere afgørende end i nogen anden sport, fordi du i hesten har en faktor, du ikke kan kontrollere 100 %. Hvis din tilstand er dårlig, påvirker det hesten, og så har du allerede tabt.

Det handler om at blive bevidst om, hvordan du kan arbejde med dig selv, så du er i stand til at præstere, når det virkelig gælder.

Rytteren skal turde tro på, at det kan lykkes at ride en god tur. Alle undskyldningerne med at "hesten er dum", er kun for at dække over noget andet.

Foredraget henvender sig til alle – skovturs- eller konkurrencerytter - uanset erfaring og alder.

Tirsdag d.16. februar 2010 - Kl. 18.30 til ca. 21.30

Sted: **Vilhelmsborg, Bedervej 101, 8320 Mårslet.**
(Undervisningslokale, følg skiltene.)

Pris: 200kr (max. 30 pers) tilmelding kun via www.sporti.dk
Toppur er vært med kaffe, the og kage i pausen.

Spørgsmål? Henvend dig til: lisa@toppur.dk mobil: 50 73 70 21

