

Einladung zum

ONLINE-SEMINARABEND

„WICHTIGE ASPEKTE DER TRAININGSPLANUNG“



- Datum:** 14. Februar 2021, 19.00 Uhr (ca. 2 Stunden)
- Ort:** Online via Zoom-Meeting
- Referent:** Svenja Braun (Pferdewirtschaftsmeister Spezialreitweisen Gangreiten, Bewegungstrainer nach Eckart Meyners, internationaler Sportrichter, IPZV-Sportrichter mit A-Lizenz, IPZV-Trainer A, IPZV-Materialrichter, IPZV-API Prüfer, IPZV-Hestadagarrichter, Zusatzqualifikationen, u. a. Deutscher Meister Passprüfung 2017, Mitteleuropäischer Vizemeister Passprüfung 2018)
- Kosten:** 10 €
- Teilnehmer:** Das Abendseminar ist für jeden Reiter eines jeden Ausbildungsstandes geeignet.
- Inhalte:** An diesem Abend möchte ich Euch einen Einstieg in das große und wichtige Themengebiet der Trainingsplanung geben.
- Wie baue ich mein Training auf? Wie setze ich korrekt kurzfristige, mittelfristige und langfristige Ziele? Was sind Mikro-, Meso- und Makrozyklen? Welche Prinzipien gibt es im Training und muss ich beachten? Wie wirkt sich dieses theoretische Wissen auf mein praktisches Training aus? Wie schreibe ich einen Trainingsplan und wie protokolliere ich sinnvoll mein Training? Mit diesem und noch viel mehr werden wir uns an diesem Abend beschäftigen.
- Über einen regen Austausch und viel Interaktivität werden wir uns so gegenseitig motivieren und noch bessere Ergebnisse in unserem Training mit ganz individueller Zielsetzung erzielen. Ich freue mich auf Eure Teilnahme!

Weitere Informationen & Anmeldung:

Svenja Braun, Schönbronn 47, 73499 Wört, Handy: 0171-5386285,
svenja.braun@gmx.de, www.svenja-braun.com