



DISTRIKT12
DANSK RIDE FORBUND
distrikt12-drf.dk

Kursusudvalget udbyder nu et introduktionskursus i Sportspsykologi for unge ryttere, der gerne vil dygtiggøre sig. Kurset er åbent for alle.

Kursusbeskrivelse:

Workshoppen vil give en introduktion til de vigtigste mentale færdigheder for unge ryttere. Gennem en vekslen mellem teori og praksis tager workshoppen fat i emner som motivation og mål, konstruktiv evaluering, modgang, fokus og følelser med en legende tilgang.

Underviser er Niels Rossing, Adjunkt på Aalborg Universitet og mentaltræner i Elitesport Aalborg.

Dato: Tirsdag den 28.09.2021

Tid: 18.30 - 21.30

Sted: Herskabsstalden
Vilhelmsborg
Bedervej 101
8320 Mårslet

Pris: 200 kr.

Tilmelding til Lizza Kejlberg - lizza@mail.dk eller telefon 53 62 72 50