



DISTRIKT 12
DANSK RIDE FORBUND
Distrikt12-drf.dk

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

Kursusbeskrivelse:

Workshop med introduktion til idrætspsykologiske værktøjer i teori og praksis. 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.

Kurset er også velegnet som opfølgning på kurset Sportpsykologi i forbindelse med talentprojekterne i dressur og spring.

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

Dato: Tirsdag den 27. september 2022

Tid: 18.00 – 21.00

Sted: Herskabsstalden
Vilhelmsborg
Bedervej 101
8320 Mårslet

Pris: 200 kroner

Tilmelding til Lizza Kejlborg senest den 25. september 22 – lizza@mail.dk eller telefon 53 62 72 50