

**ANNIKA THODE**

Reitunterricht

**ANNIKA THODE**

Mentaltraining



Geländeunterricht meets Mentaltraining bei Annika Thode

Reiterhof Messerschmidt, 63674 Altenstadt

Sicher, mutig und mit Leichtigkeit ins Gelände

Geländereiten ist so viel mehr als feste Hindernisse zu überwinden. Es bedeutet, Vertrauen aufzubauen, das eigene Mindset positiv zu gestalten und gemeinsam mit dem Pferd zu wachsen.

Egal, ob du erste Erfahrungen im Gelände sammeln möchtest, nach einer Pause wieder einsteigen möchtest oder bereits ambitioniert unterwegs bist und an deinen Feinheiten und Herausforderungen arbeiten möchtest: **Du bist herzlich willkommen.**

Gemeinsam arbeiten wir an:

- ✓ Vertrauen in dein Pferd und dich selbst
- ✓ Mehr Mut und Gelassenheit im Gelände
- ✓ Fokus und Konzentration im richtigen Moment
- ✓ Umgang mit Nervosität und Anspannung
- ✓ Klarer Kommunikation zwischen Pferd und Reiter
- ✓ Mehr Sicherheit und einem guten Gefühl bei deinem „Angst-Sprung“

Mit einer Kombination aus Geländetraining, Sportmentaltraining und Neuroathletik begleite ich dich individuell auf deinem Weg, so dass ihr als Team sicher, mutig und mit Freude unterwegs seid.

Wann: Freitag 02. Oktober 2026

Kosten: 30 Minuten Einzelunterricht 60 €

45 Minuten Einzelunterricht 85 €

Für externe Reiter kommen pro Tag: 15,- €

129,- € für 60 Minuten Einzelcoaching (Mentaltraining ohne Pferd)

Anmeldung: per Email an: info@annika-thode.de

www.annika-thode.de



[annika_thode_mentaltraining](https://www.instagram.com/annika_thode_mentaltraining)