

# Coaching och mental träning med Maria Sundin



Den 5/3 kl. 18.00–20.30 kommer Maria Sundin hit och har föreläsning om mental träning, hur man sätter mål samt träningsupplägg.

Maria har många års erfarenhet av att träna både ryttare och hästar. Hon har tränat ryttare från klubbnivå till ryttare med internationella framgångar. Mental träning är en otroligt stor del av vår utveckling. Det höjer vår presentationsnivå och hjälper oss med att hålla nerverna i styr.



Missa inte detta tillfälle!

Kursen är gratis för ridskolans elever,  
övriga medlemmar är välkomna till en kostnad mot 150kr.

Föranmälan till [info@vkrk.se](mailto:info@vkrk.se) senast 1/3.

Viarp bjuder på fika i pausen.



