

Einladung für den  
Jugendkader Baden-Württemberg zum

## Winterseminar ohne Pferd



am 10. und 11. Januar 2026 auf dem Wiesenhof

*Gesponsert vom Islandpferdezentrum Wiesenhof  
Gesponsert vom IPZV Süd e. V.*

**Teilnahmeberechtigt sind alle Mitglieder des Jugendkaders Baden-Württemberg**

<u>Termin:</u>	Samstag, 10.01.2026	Beginn: 09:00
	Sonntag, 11.01.2026	Beginn: 09:00 Ende: ca. 15:30

Thema und Inhalt: Ein besonderes Winterseminar kommt auf Euch zu! Nicht verpassen!

Nach dem Erfolg und dem sehr positiven Feedback von 2025 gibt es wieder unter dem Motto: "Nur was man selber gespürt/getan hat, bleibt in Erinnerung" zwei faszinierende „Stationentage zum selber machen und fühlen“.

Und wir waren siegreich im Länderwettbewerb auf der DJIM 2025 und haben Birgit Quasnitschka mit ihrem Seminar: Mentales Training für Reiter gewonnen. Kombiniert gibt das ein spannendes Programm für ein besonderes Winterseminar!

**Samstag:** Workshop für alle gemeinsam mit Birgit Quasnitschka

„Besser reiten durch Mentales Training – mehr Spaß und Erfolg im Reitsport“  
09:00 Uhr bis ca. 11:00 Uhr

Ab 11:15 Uhr Stationen (Jeder bekommt Platz in jeder Station):

- „Mentales Techniktraining“ mit Birgit Quasnitschka
- „Noten bekommen – Noten geben – Noten verstehen“ mit Svenja Braun
- „Das Gebäude von Pferden beurteilen“ mit Birga Wild

Um ca. 17:30 Uhr geht es weiter mit dem Teil Organisatorisches für alle.

Um 18:30 Uhr gibt es Abendessen im Gästehaus á la carte. Wir haben das Nebenzimmer für uns reserviert.

Parallel ist der Konferenzraum nur für „die Jugend“ reserviert. Ihr könnt den Abend nach Euren Wünschen gestalten.

**Sonntag:** 09:00 Uhr bis ca. 15:30 Stationen  
(Jeder bekommt Platz in jeder Station):

- „Konzentrationstraining“ mit Birgit Quasnitschka
- „Stellung und Hufqualität erkennen“ mit Birga Wild
- „Muskulaturentwicklung beim Pferd erkennen und einfache Muskelgriffe“ mit Dani Gehmacher

#### **Inhalte der Stationen/Workshops:**

##### **Mentales Training für Reiter (für alle gemeinsam)**

Besser Reiten durch Mentales Training - mehr Spaß und Erfolg im Reitsport!

Warum?

Jeder Reiter kennt das: Zu Hause und im Training läuft alles super, aber auf dem Turnier ist alles anders. Druck, Angst, Lampenfieber und „Turnierstress“ führen zu Nervosität und Konzentrationsmängeln (Prinzip des Trainingsweltmeisters). Der Kopf d.h. die Gedanken spielen nicht mit. Außerdem spielt in Reitsport, im Unterschied zu allen anderen Sportarten, noch ein sehr wichtiger Faktor eine Rolle: Unser Pferd! Pferde nehmen die Stimmungen, Gefühle und Ängste des Reiters sehr sensibel auf und spiegeln diese wieder. Das, was der Reiter über sich und sein Pferd bewusst oder unbewusst denkt, hat einen entscheidenden Einfluss auf das Verhalten des Pferdes. Deshalb ist mentales Training für Reiter besonders wichtig. Durch Mentales Training soll der Reiter lernen seine Gedanken zu sortieren und in die richtige Richtung zu lenken. Dadurch wird die Konzentration des Reiters und die Kommunikation mit seinem Pferd verbessert. Das Training wird effektiver, es kommt zu schnelleren Fortschritten und die Freude am Reiten wird erhöht. Der Reiter nutzt durch mentales Training seine Potentiale und Ressourcen besser, überwindet Blockaden und lernt mit Stress, Nervosität und Prüfungsangst besser umzugehen. Eine der wichtigsten Voraussetzungen für gutes Reiten ist das Gefühl des Reiters. Natürlich spielen auch noch andere Faktoren für erfolgreiches Reiten eine Rolle wie Technik, Taktik, Talent, Kondition, Material, etc., doch Gefühle sind Kopfsache. Wenn die mentale Einstellung des Reiters nicht stimmt,

nützt die beste Technik und das teuerste Pferd nichts, deswegen: Mentales Training für Reiter!

### **Station/Workshop: „Mentales Techniktraining“**

Beim mentalen Techniktraining geht es darum Reittechnik besser zu verstehen. Die Gesamtbewegung wird in Einzelteile aufgeschlüsselt und am Ende wieder zum Ganzen zusammengesetzt.

### **Station/Workshop: „Konzentrationstraining“**

An verschiedenen Übungen lernt ihr eure Aufmerksamkeit zu lenken und den Flow beim Reiten zu entwickeln.

#### **Workshopleiter:**

Birgit Quasnítschka ist Diplom Mentaltrainerin, MA Sportwissenschaftlerin, IPZV Trainer B und internationale Sportrichterin (z.B. letzte WM gerichtet).

### **Stationen/Workshop: „Noten bekommen – Noten geben – Noten verstehen“**

In diesem interaktiven Workshop erhaltet ihr einen spannenden Einblick in die Leitgedanken und Grundlagen des Sportrichtens. Nach einem kurzen theoretischen Überblick geht's direkt in die Praxis: Gemeinsam werden Videobeispiele analysiert. Noten vergeben und diskutiert.

Wir wollen hiermit ein tieferes Verständnis dafür aufbauen, wie Leistungen beurteilt werden- und wie man als Reiter sich daraus gute Schlüsse für das eigene Training & den Turnierauftritt ziehen kann.

#### **Workshopleiter:**

Svenja Braun ist Turnierreiter und Trainer von Pferd und Reiter aus Leidenschaft. Inhaber von vielen Qualifikationen: IPZV Trainer A, Sportrichter mit internationaler Lizenz, IPZV Materialrichter, Pferdewirtschaftsmeister, Bewegungstrainer nach Eckart Meyners.

### **Station/Workshop: „Das Gebäude von Pferden beurteilen“**

Um die Stärken und Schwächen seines Pferdes gut erkennen und entsprechend fördern zu können ist Wissen über das Gebäude und dessen Funktionalität essentiell.

Welche Dinge fallen meinem Pferd auf Grund des Gebäudes eher schwer, wo brauche ich mehr Verständnis für Schwierigkeiten, weil das Pferd vielleicht gar nicht anders kann? Welche Gebäudemerkmale spielen eine entscheidende Rolle für das Reiten, welche könne eher vernachlässigt werden? Wie sieht ein typischer Fünfgänger, wie ein Viergänger aus? Was hat die Hufstellung mit dem Ganzen zu tun?

All diese Fragen und noch viel mehr werden im Workshop beantwortet.

### **Station/Workshop: „Stellung und Hufqualität erkennen“**

„Ohne Huf kein Pferd“ ist nicht einfach nur daher gesagt. Der Huf mit Qualität und Gesundheit sowie die Stellung des Hufes haben einen entscheidenden Einfluss auf euer Pferd. Ihr werdet euch in diesem Workshop damit beschäftigen, die Hufqualität zu erkennen und Möglichkeiten kennenzulernen, um darauf Einfluss zu nehmen.

#### **Workshopleiter:**

Birgit Wild ist staatlich geprüfte Hufschmiedin, IPZV Trainer A, Pferdewirtin, Jungpferdebereiterin und Bereiterin, Deutsche Meisterin, vierfache WM-Bronzegegewinnerin in Tölt, Viergang und Kombination in Nörrköping 2005 und Oirschot 2007, reiterlich und technisch hoch erfahrene Equipe-Begleiterin auf etlichen Weltmeisterschaften.

### **Station/Workshop: „Muskulaturentwicklung beim Pferd erkennen und einfache Muskelgriffe“**

Ihr übt an verschiedenen Pferden direkt durch ansehen und fühlen die Muskulaturentwicklung beim Pferd zu erkennen und daraus Rückschlüsse für die Ausbildung zu ziehen. So bekommt Ihr Werkzeug, um zu Hause immer wieder Eure Arbeit mit eurem Pferd zu überprüfen.

#### **Workshopleiter:**

Daniela Gehmacher entwickelt mit langer Erfahrung und viel Freude junge Reiter erfolgreich zu guten „Pferdemenschen“. Sie ist unter anderen IPZV Trainer B, IPZV Sportrichter A mit Zusatzqualifikation Futurity-Richter, Tölt in Harmony Instrucor Level I-III und Richter, Centeres Riding Instructor Level I, EM Bewegungstrainer nach Eckart Meyners, API Lehrgangsleiter, Leitung Futurity Kids und Jungendkader Baden-Württemberg, mehrfache WM-Teilnahmen: Weltmeister Zucht, ehemals US-amerikanischer Equipechef.

Veranstalter: IPZV Landesverband Baden-Württemberg

Gastgeber: IPZ Wiesenhof, 76359 Marxzell-Burbach

Kosten: Der Landesverband Baden-Württemberg bezuschusst diese Veranstaltung entsprechend dem Budget, das auf der jeweiligen Jahreshauptversammlung verabschiedet wird.

Verpflegung: **Achtung !** Mit der Anmeldung zu der Veranstaltung seid ihr automatisch und bindend zum Preis von 29.50€ für die Verpflegungspauschale im Wiesenhof Gästehaus angemeldet. Diese beinhaltet am Samstag und Sonntag Mittagessen in Buffetform exkl. kalter und warmer Getränke und anteiliger Raummiete. Die Bezahlung

erfolgt direkt im Gästehaus.  
Abendessen kann außerhalb der Pauschale a la carte eingenommen werden.  
Eltern können gerne mitessen, bitte bis spätestens Freitag abend im Gästehaus anmelden.

Unterbringung: Übernachtungen (ohne oder mit Frühstück) können zusätzlich gebucht werden. Reservierung direkt im Gästehaus Wiesenhof per [iacovielloantonio@gmx.de](mailto:iacovielloantonio@gmx.de); Telefon: 07248/1013

**Achtung:** Wegen begrenzter Bettkapazität frühzeitige Anmeldung empfehlenswert!

Anmeldeschluss: Bis spätestens **2. Januar 2026**

Info: Daniela Gehmacher, IPZ Wiesenhof, 76359 Marxzell-Burbach

Anmeldung: Anmeldungen sind nur noch über das auf der Homepage [www.die-jugend-bw.de](http://www.die-jugend-bw.de) unter Termine bei der jeweiligen Veranstaltung bereitgestellte Anmeldeformular möglich!