



**Ausschreibung: Springlehrgang & Mentalcoaching  
mit Jarka Luther  
25. und 26. Oktober 2025  
im Aktivstall Horns in Bimöhlen**

Liebe Mitglieder, liebe befreundete Reiter:innen und alle anderen Interessierten,

wir freuen uns sehr, dass wir Euch zum Start in die Winterarbeit einen ganz besonderen Lehrgang anbieten können: **Springreiten** und **Mentalcoaching** mit **Jarka Luther**. Dazu möchten wir Euch ganz herzlich einladen!

**Jarka Luther** ist in einer der bekanntesten Reiterfamilien Schleswig-Holsteins quasi auf dem Pferderücken zwischen Oxer, Mauer und Wassergraben aufgewachsen. Sie selbst reitet inzwischen erfolgreich bis S\*\*<sup>\*</sup>-Springen und gibt seit über 14 Jahren Unterricht. Ihr ist es ganz besonders wichtig, jede:n Reiter:in ganz individuell abzuholen - unabhängig vom Niveau, egal, ob Ihr Sicherheit gewinnen, neue Anreize finden oder Euch sportlich weiterentwickeln wollt. Und weil Reiten auch Kopfsache ist, bekommt Ihr zusätzlich zum Springtraining in einem Gruppen-Mentalcoaching praktische Tipps, wie Ihr mit Unsicherheit, Nervosität oder Druck umgehen könnt. Mehr über Jarka findet Ihr unter [www.jarkaluther.de](http://www.jarkaluther.de).

Der Lehrgang findet am Samstag, 25., und am Sonntag, 26. Oktober, im **Aktivstall Horns** in Bimöhlen statt. An beiden Tagen werdet Ihr im Sprintraining in Gruppen von maximal 3 Reiter:innen jeweils eine Stunde lang unterrichtet. Am ersten Tag steht Gymnastik- und Stangenarbeit auf dem Programm, am zweiten Tag Parcourstraining. Wer möchte, kann auch an beiden Tagen Stangengymnastik reiten. Willkommen sind alle Levels und jedes Alter. Das Mentalcoaching findet am Samstag in der Gruppe statt - 60 bis 90 Minuten lang bekommt Ihr von Jarka Tipps rund um das Thema "Mentale Stärke im Pferdesport".

Pro Teilnehmer kostet der zweitägige Lehrgang für **Vereinsmitglieder** für das Springen und das Mentalcoaching **80 Euro**. Für Nichtmitglieder sind es 130 Euro inklusive Hallengebühr. Für seine Mitglieder übernimmt der RuFV Bad Segeberg einen Teil der Lehrgangskosten.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und richtet sich nach Eingang der Anmeldungen. Ihr könnt auch nur am Springtraining bzw. nur am Mentalcoaching oder nur an einem Tag teilnehmen. In diesem Fall habt bitte Verständnis, dass die Anmeldungen für zwei Tage Vorrang haben oder Ihr Euch selbstständig einen „Ersatzreiter“ für den anderen Tag sucht und das auch gleich bei der Anmeldung mitteilt. Vereinsmitglieder haben bei der Anmeldung Vorrang. Bei zu geringer Teilnehmerzahl behalten wir uns vor, den Lehrgang ausfallen zu lassen. Es sind nur Pferde und Ponys zugelassen, für die eine Tierhalter-Haftpflicht-Versicherung abgeschlossen ist und ein gültiger **Impfschutz gegen Tetanus und Pferde-Influenza** besteht. Bitte beteiligt Euch an der **Verpflegung** für Lehrgangsteilnehmer, Zuschauer und vor allem für unsere Trainerin.

Bitte meldet Euch mit dem **Anmeldeformular** auf unserer Homepage [www.rufv-segeberg.de](http://www.rufv-segeberg.de) unter Training/Lehrgänge/Lehrgangsanmeldung an. **Anmeldeschluss** ist Dienstag, der **14. Oktober**. Die **Lehrgangsgebühr** ist umgehend nach der Bestätigung, dass Ihr teilnehmen könnt, auf das Vereinskonto bei VR Bank zwischen den Meeren eG

IBAN: DE74 2139 0008 0002 2768 01 // BIC: GENODEF1NSH  
mit dem Verwendungszweck „Coaching Jarka Luther“ und Eurem Namen zu überweisen.

Eure Anmeldung ist verbindlich und gilt, wenn das Geld auf dem Konto eingegangen ist. Es besteht **kein Anspruch auf Rückerstattung**, es kann aber Ersatz gestellt werden. Die endgültige **Zeiteinteilung** ist ab dem 18. Oktober auf unserer Homepage einzusehen. Bei Fragen zu dem Lehrgang wendet Euch bitte im Vorfeld an Anne Brauer (0170 5317180 oder [annebrauer@aol.com](mailto:annebrauer@aol.com)) oder vor Ort an Loiya Albert.

Wir freuen uns auf Eure Anmeldungen und wünschen Euch viel Spaß und Erfolg beim Lehrgang!

Mit besten Grüßen  
Der Vorstand und die Organisatoren des RuFV Bad Segeberg.