

Sitzschulung & Funktionsgymnastik

25./26. August 2012

Elke Miemitz

- Trainer A Westernreiten
- Trainer B Reiten als Gesundheitssport
- Trainer B Rehabilitation
„Sport in der Krebsnachsorge“

Hof Gössingen
51598 Friesenhagen

www.hof-goesingen.de

Mit dem Pferd trainieren wir Ausdauer, Kraft für die Hinterhand, Rückenmuskulatur und gymnastizieren was das Zeug hält. - Aber wir selbst?! Da hilft auch der beste Therapeut für's Pferd nichts, wenn der Reiter nach der Behandlung des Pferdes weiterhin fest ist und „stört“.

Kursinhalt

- Verbesserung des Reitersitzes: Korrekt, entspannt und tief sitzen
- Bewegungsgefühl wird geschult
- Korrekte Übergänge mit minimalen Hilfen
- Einfluss des Reitersitzes auf das Pferd
- Durch Atmung und Sitz den Rhythmus des Pferdes beeinflussen, (Wie kann ich Pferde alleine durch kontrollierte Atmung langsam reiten, ohne die Zügel zu benutzen?)
- genau bestimmen zu können, mit welchem Bein das Pferd z.B. zuerst über eine Stange geht.
- Seitwärtsgänge können so einfach sein,....
- Anatomie des Reiters

Was muss ich mitbringen?

Wir machen Sport in der Reithalle, also bequeme Sportkleidung/Reitkleidung, der Temperatur angepasst (Zwiebelprinzip), festes Schuhwerk/Sportschuhe, eine Unterlage für Übungen am Boden (Pferdedecke, Isomatte, Gymnastikmatte), Spaß an der Bewegung und möglichst auch das eigene Pferd.

Kosten

Reiter: 150,- EUR Kursgebühr (zzgl. Box/ Anlage: 15,- EUR/ Tag)

Funktionsgymnastik/ Theorieteilnehmer: 30,- EUR Kursgebühr
Jeweils incl. Broschüre

Speisen & Getränke

Warme Getränke werden bereit gestellt. Mittags werden wir Pizza bestellen. Die Kosten hierfür trägt jeder selbst.

Weitere Informationen?

Gib't's bei mir ☺

Heike Glück, 0175/ 54 636 02 oder heike@hof-goesingen.de