



Klassisch glücklich

Der funktionelle Reitersitz – Theorie, Bewegungstraining und Sitzschulung

Wie funktioniert der anatomisch korrekte Reitersitz? Warum genau so und nicht anders? Wie kann ich mein persönliches Sitzoptimum erreichen und bestehende Probleme beheben? Wie kann ich meine Beweglichkeit und mein Körpergefühl verbessern?

Teil I: Anatomische Grundlagen des Reitersitzes und Praxisübungen um diese nachzuspüren (Dauer ca. 1h)

Teil II: Beweglichkeitsübungen um das eigene Bewegungsspektrum zu erkennen, zu erweitern und ein besseres Gefühl für den eigenen Körper zu erhalten. Die Übungen finden alle ohne Pferd statt und ein großer Teil lässt sich auch im Anschluss zuhause ohne Equipment „nachtunen“. (Dauer ca. 2-3h)

Teil III (optional): Sitzschulung auf dem Pferd (nach Wahl im Schritt/ Trab, mit/ ohne Cavaletti, nach Wunsch Schwerpunkte wie Körpergefühl, sicherer Sitz, Gefühl für das Pferd, Hilfengebung usw. möglich) (Dauer: je nach Anzahl der Einheiten)

Natürlich gibt es auch viel Zeit für Fragen. Das Seminar eignet sich für Reiter aller Ausbildungsstufen, die generell ihren Sitz, das Gefühl für Ihren Körper/ ihr Pferd verbessern oder an konkreten Problemen arbeiten wollen.

Ort: tbd

Termine:

tbd

Preis: abhängig von Teilnehmerzahl

Durch die vielen Partner- und Praxisübungen richtet sich der zeitliche Rahmen etwas nach der Teilnehmerzahl.

Anmeldung und Fragen: **la.hanold@yahoo.de** Ich freue mich auf euch!