

Dynamisch Reiten

Sitzkurse 2019 mit Nirina Meyer

Stall OHA in Fällanden



Dynamisch Reiten ist die Kombination von Sitzschulung, Bewegungslernen und Mentaltraining. Das Konzept zur Schulung des Reiters wurde 2008 von Nirina Meyer (Ausbilderin für Mensch und Pferd) und Marlies Kataya (Bewegungspädagogin) entwickelt. Das Training ist für alle Reitweisen geeignet.

Ziele/ Nutzen:

- Balance, Beweglichkeit, Losgelassenheit
- geschmeidiger Sitz
- feine Hilfengebung
- dynamisch-leichtes Reitgefühl zwischen Entspannung und Spannkraft

Inhalte:

- Erlebbar Anatomie
- Körperbewusstsein schulen
- Beweglichkeit, Kraft und Koordination
- Hilfengebung im Timing
- Mentaltraining

Ablauf:

Die Kurse sind zu verschiedenen Themen. Mit Körperarbeit auf der Gymnastik-Matte oder auf dem Stuhl wird das jeweilige Thema erarbeitet und anschliessend auf dem Pferd umgesetzt. Dies ermöglicht ein intensives Lernen.

Profitieren Sie von 10 Jahren Erfahrung Sitzschulung mit dem Franklin-Ball.

Daten und Themen

Einführungskurs mit dem Franklin Ball – losgelassen und geschmeidig Sitzen

12. April 18.30-21.15 Uhr, **oder** 11. Mai 13.30-16.15 Uhr

Praxis mit geführten Schulpferden, Kurskosten pro Tag jeweils 90.- inkl. Miete Pferd

Aufbaukurse

Dreidimensionale Beckenbewegung-Beine- Hilfengebung im Timing, 21./22. Juni 2019

Schulter-Arme-Hand - Feine Anlehnung 23./23. August 2019

Jeweils am Freitag 18.00- 21.00 Uhr, Praxis mit geführten Schulpferden

Jeweils am Samstag 9.00-16.30 Uhr, Teilnahme mit Schulpferd oder eigenem Pferd

Kurskosten: 350.- inkl. Miete Pferd/Boxe

Mitnehmen: wetterfeste Kleidung, Gymnastikmätteli/Decke für Indoor, Reithelm

Anmeldung und Fragen per Mail:

Stall OHA, Alice Auer, Ebmatingerweg 1, 8117 Fällanden, Telefon: 079 289 36 54

Email: alice.auer@gmail.com, www.oberehaldenauer.ch

Einzahlung: Bank UBS Konto 30-38102-7 / CH86 0688 8016 0242 6800 3

Versicherung ist Sache der Teilnehmer, **Anmeldeschluss eine Woche vor dem Kurs**

Angaben für Anmeldung: Name, Adresse, Mail, Phone/ eigenes Pferd Name, Alter, Rasse
Mittagessen ja/nein (15.-) Vegi oder Fleisch. Wie hast Du von dem Kurs erfahren?

