

Reiten mit dem Franklin-Ball

Dynamisch Reiten-Sitzkurse mit Nirina Meyer

Reithalle RV Werdenberg



Dynamisch Reiten ist die Kombination von Sitzschulung, Bewegungslernen und Mentaltraining. Das Training ist für alle Reitweisen geeignet.

Ziele/ Nutzen:

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

Inhalte:

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

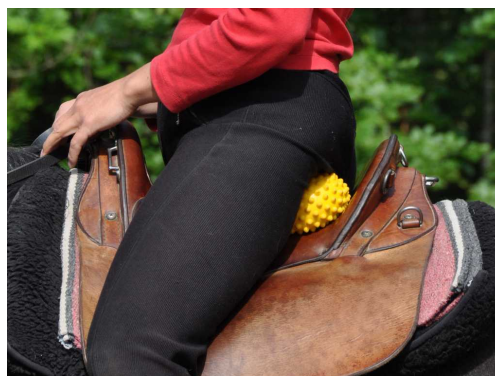
Ablauf:

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. Zuschauer nehmen an den Übungen aktiv teil.

Sonntag 28. Januar 2024

Einzellektionen

Individuelle Sitzschulung mit Pferd 60min à 98.- CHF
Anmeldung und Zeitplanung bei:
Nina Berger Telefon 079 241 88 00



Sonntag 10. März 2024 – Rumpf, Schultern und Anlehnung

Programm:

9.00 – 10.30 Uhr Theorie, erlebbare Anatomie, Körperarbeit
11.30 Uhr Reiten Gruppe 1
12.30 Uhr Reiten Gruppe 2

Da für die Übungen mit dem Franklin Ball die Pferde zum Teil geführt werden sollten, wäre dafür eine andere Teilnehmerin oder eine persönliche Begleitperson sinnvoll.

Ab 14.00 Uhr nach Wunsch Einzellektionen à 30min

Kurskosten: pro Datum 90.- CHF pro Teilnehmende mit Pferd/ 140.- inkl Einzellektion/ 50.- CHF Zuschauer

Mitnehmen: Gymnastikmätteli/Decke für Indoor, ev Reithelm

Anmeldung: bis 30.10.2023 per WhatsApp/ SMS an Daniela Walcher Telefon 078 660 57 39