



# Reitergymnastik und Sitzschule Kursausschreibung

Zu jeder Sportart gehört ein korrektes Aufwärmprogramm und eine ausgewogene Körperwahrnehmung. Im Reitsport wird überwiegend an der Gymnastizierung des Pferdes gearbeitet. Der Reiter wird in den meisten Fällen gänzlich missachtet, dabei ist gerade die Beweglichkeit des Reiters die Voraussetzung für eine korrekte Hilfungabe am Pferd und dessen Balance. Ohne das korrekte Körpergefühl und eine reelle Wahrnehmung von Bewegungsmustern, kann keine Zentrierung von oben stattfinden.

Ziel des Lehrgangs ist, dass der Reiter mehr in seine innere Mitte findet und somit eine bessere, sowie feinere Einwirkung am Pferd erfolgen kann.

Es wird in zwei Einheiten und in kleinen Gruppen gearbeitet.

## Inhalte des Seminars sind u.a.:

- *Aufwärmübungen für den Reiter*
- *Übungen zur Sitzoptimierung und feinen Hilfungabe*
- *Reiten durch innere Bilder*
- *Gleichgewicht und Balance durch die innere Mitte*
- *Dehnübungen am Pferd, Faszientraining*
- *Arbeit mit Franklinbällen*
- *Bewegungsschulung mit dem Balimo*

Wann: Sonntag, 14. Mai 2023, (2 x 45 Minuten pro Gruppe)

Seminarort: Reitanlage Schwedes, Trinkenbach, 35708 Haiger-Weidelbach

Gebühr: 95,00 € (Fremdnutzer zzgl. Nutzungsgebühr nach Absprache)

Anmeldung: Tanja Ludwig ([www.TL-Horsetraining.de](http://www.TL-Horsetraining.de))  
info@tl-horsetraining.de  
**01774022910**