



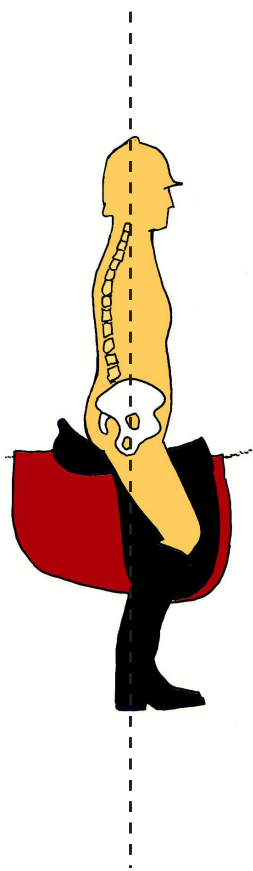
Sitzschulungskurs für Reiter

Reiter sprechen über Ihren Körper mit dem Pferd.

Balance auf dem Pferd, Körperwahrnehmung und koordinierte Hilfengebung sind die Basis für entspanntes und harmonisches Reiten.

Die meisten Reiter sind keine Spitzensportler, sondern ganz normale Menschen – oft mit einseitiger Belastung in Beruf und Alltag, mit Muskelverspannungen und Dysbalancen.

In meinem Sitzschulungskurs arbeiten wir gemeinsam an der Verfeinerung des reiterlichen Gefühls, der Verbesserung von Balance, Koordination und Beweglichkeit auf dem Pferd.



Theorie

Kleiner Ausflug in die Anatomie
Der Sitz des Reiters
Die Bewegungsabläufe des Pferdes
Sitzfehler / Fehlhaltungen und ihre Folgen
Muskelverspannungen und Co.

Praxis

Praktische Übungen mit und ohne Pferd
Reitercheck (Tests auf Beweglichkeit / Muskelverspannungen)
Sitzanalyse - bei Zweitageskurs
Schulung der Körperwahrnehmung
Mobilisieren und Dehnen
Balancesitz / mitschwingendes Becken u.a.

Die Sitzschulung ist auch im Rahmen von einzelnen Unterrichtsstunden möglich.

Infos und Anmeldung:

Margit Köhler-Otto
Physiotherapeutin
Pferdephysiotherapeutin / - osteopathin
Trainer C FN / EWU

Tel: 033764 - 253 98,
Mobil: 0175 - 59 39 718
Mail: m.koehler@physio-equine.de