



SITZSCHULUNG MIT CHRISTIANE DANIEL

Das Bewegungstraining nach Meyners beinhaltet gymnastische Übungen am Boden, mit dem Balimo oder auch auf dem Pferd, die den Reiter sofort spüren lassen, was er tun kann, um seinen Sitz spürbar zu verbessern. Hierbei geht es darum Lösungsmöglichkeiten anzubieten, um Sitzproblematiken nachhaltig verändern zu können.

Christane Daniel

SONNTAG 08. DEZEMBER 2024

**Sitzschulung
60 min pro
Teilnehmer**

Ablauf:

Jeder Teilnehmer hat eine Stunde (60 Minuten) Bewegungstraining.

Das Bewegungstraining läuft folgendermaßen ab.

Jeder Teilnehmer reitet sein Pferd vor Beginn seiner Stunde so ab, dass beide wirklich warm sind, und reitet dann am Beginn der Stunde kurz vor.

Dann wird der Istzustand des Sitzes besprochen.

Anschließend steigt der Reiter ab, macht eine Übung auf dem Boden, steigt wieder auf, reitet und erfühlt, was die Übung verändert hat.

Dann steigt der Reiter wieder ab, macht die nächste Übung usw.

Jeder Teilnehmer erhält außerdem ein Protokoll der Trainingseinheit mit auf ihn abgestimmte Übungen

**Kosten: 4 Teilnehmern 75 € pro Person
5-6 Teilnehmern 70 € pro Person
7-8 Teilnehmern 65 € pro Person
zzgl. 10 € für nicht Vereinsmitglieder**

**Anmeldung via Whatsapp
an Katrin v.d.Linde
016092429059**

RzuFV Jagdfalke Brünen e.V. -Bergstr. 39 -46499 Hamminkeln