

2-Tagesseminar „Bewegungstraining für Reiter“ mit Theorie

Ein losgelassener und koordinierter Sitz ist die Grundlage guten Reitens. Verbessern Sie Ihr individuelles Können im Seminar mit Gabriele Nimksy-Magnussen, Pferdewirtschaftsmeisterin und Bewegungstrainerin EM (Eckart Meyners).

Seminarinhalte und -ablauf:

- Jeder Teilnehmer hat **pro Tag eine individuelle Schulungseinheit von 45 Minuten**. Nach der Besprechung der Wünsche und Ziele folgt eine erste Reitphase von einigen Minuten zur Analyse. Anschließend arbeitet die Trainerin mit **zielgerichteten Übungen** an der individuellen Verbesserung des Reitkönnens. Im weiteren Verlauf der Schulungseinheit wechseln sich **Reitphasen** und **Übungsphasen am Boden mit verschiedenen Hilfsmitteln** ab. Zum Abschluss erhält der Teilnehmer verschiedene auf ihn zugeschnittene Übungen an die Hand, die er in den folgenden Wochen zur weiteren Verbesserung seines Könnens ausführen kann.
- In der Schulungseinheit am ersten Tag liegt der Schwerpunkt auf den **Grundlagen der richtigen Sitzhaltung**. Am zweiten Tag stehen **individuelle Sitzprobleme** im Mittelpunkt.
- Während der Schulungseinheiten der jeweils anderen Teilnehmer besteht die Möglichkeit, in der Reitbahn anwesend zu sein, zuzuhören und selbständig auszuprobieren.
- Vor dem Praxisteil findet als Einführung eine ca. **einstündige Theorieeinheit** (Powerpointpräsentation) durch die Trainerin statt. Jeder Teilnehmer erhält ein **Handout**.

Voraussetzungen:

- maximal 10 Teilnehmer (Theorieeinheit unbegrenzt).
- Jeder Reiter hat sein Pferd so abgeritten, dass er dieses in allen drei Grundgangarten vorstellen kann.
- Während der Schulungseinheit benötigt der Teilnehmer eine Person, die sein Pferd führt.

