



Sitzschulungstag mit Veronika Kliem



Sitzschulungstage am 30.04. und 15.10. mit Vroni (unter anderem Sitztrainerin der „Sibylle Wiemer Akademie“ und IPZV Trainer B)

Beschreibung des Kurses und Infos:



„Der Sitz des Reiters ist eine essentielle Voraussetzung um verständlich, fein und harmonisch mit dem Pferd zu kommunizieren.

In diesem Tageskurs geht es darum, deine Körperwahrnehmung zu schulen. Mit Hilfe der Materialien aus der Franklin Methode® und der Sibylle Wiemer Akademie® verbessern wir deine Beweglichkeit, deine Wahrnehmung, wirken Schiefen entgegen und verhelfen so zu einem ausbalancierten, geschmeidigen Sitz. Ergänzt werden die Reiteinheiten durch eine Turneinheit. Hier zeige ich dir Übungen, die du zum

Aufwärmen direkt vor dem Reiten ausüben kannst, aber auch Übungen die du in deinen Alltag integrieren kannst, um dein Reiten zu verbessern. Auch werde ich dir anhand anatomischer Erklärungen ein besseres Verständnis für die Biomechanik deines Körpers vermitteln.

Ablauf:

2 x Einzelunterricht zu je 30 Minuten
1 x 60 min die eigene Körperwahrnehmung schulen durch Erklärung der menschlichen Anatomie, ausgewählte Übungen zur Verbesserung deiner Beweglichkeit, auf das Reiten abgestimmt.

Was brauchst du?

Für die Reitstunden Reitausrüstung & ein Reitpferd.
Für die praktische Theorie: Turnmatte/Yogamatte. Wenn du bereits Materialien besitzt, gerne mitbringen, ansonsten ein Gästehandtuch und zwei Paar Socken

Evtl. gesundheitliche Einschränkungen oder Vorerkrankungen deines Bewegungsapparates bitte zu Beginn des Kurses mitteilen.

Da wir einige Impulse an dein Faszienewebe geben ist es wichtig, vor und während des Kurses ausreichend viel Wasser zu trinken.

Für die 1. Reiteinheit sollte dein Pferd so aufgewärmt sein, dass du in allen Gangarten die du mir zeigen möchtest vorreiten kannst.



Gerne kannst du dich während den Reiteinheiten filmen lassen um ein vorher / nachher Vergleich zu haben.“

Wann? 30.04. / 15.10. Teilnahme kann, muss aber nicht an beiden Terminen erfolgen.
Teilnahme auch an ausgewählten Teilen möglich (z.B. nur eine Reitstunde)

Kosten: Je 95 Euro mit eigenem Pferd, 110€ mit Schulpferd
Anmeldung über das Neubauernhof-Anmeldeformular (Anmeldung für Einsteller über Whatsapp mögl.).