

Sitzschulung Wintertraining

Dynamisch Reiten mit Nirina Meyer

Radhof, Marthalen



Dynamisch Reiten ist die Kombination von Sitzschulung, Bewegungslernen und Mentaltraining. Das Konzept zur Schulung des Reiters wurde 2008 von Nirina Meyer (Ausbilderin für Mensch und Pferd) und Marlies Kataya (Bewegungspädagogin) entwickelt. Das Training ist für alle Reitweisen geeignet.

Ziele/ Nutzen:

- Balance, Beweglichkeit, Losgelassenheit
- geschmeidiger Sitz
- feine Hilfengebung
- dynamisch-leichtes Reitgefühl zwischen Entspannung und Spannkraft

Inhalte:

- Erlebbarer Anatomie
- Körperbewusstsein schulen
- Beweglichkeit, Kraft und Koordination
- Hilfengebung im Timing
- Mentaltraining

Ablauf:

Die Kurse sind zu verschiedenen Themen. Mit Körperarbeit auf der Gymnastik-Matte oder auf dem Stuhl wird das jeweilige Thema erarbeitet und anschliessend auf dem Pferd umgesetzt. Dies ermöglicht ein intensives Lernen.

Freue Dich auf mehr Harmonie beim Reiten!

1x im Monat freitags 18.30 – 20.30 Uhr

27. Oktober, 24. November, 15. Dezember 2023
19. Januar, 16. Februar 2024

Programm:

18.30 Uhr erlebbarer Anatomie, Körperarbeit im Theorieraum

19.30 – 20.30 Uhr Reiten in zwei Gruppen, das wird Pferd meistens geführt, damit man sich auf den eigenen Körper konzentrieren kann

Kurskosten: alle Termine 250.- CHF pro Teilnehmende mit eigenem Pferd, Miete Schulpferd 15.-/ Person Einzelne Termine 75.-

Mitnehmen: Gymnastikmätteli/Decke für Indoor, ev Reithelm

Anmeldung:

Nirina Meyer, info@pferdemotion.ch, unter Angabe von Name, Adresse und gewünschten Daten, Zahlung per Twint/Bar oder per Rechnung im Voraus

