



13. Oktober 24: Innovative Sitzschulung mit Barbara Gerken - Reit- und Lehrtrainerin Sitzschulung der Sibylle Wiemer Akademie

IPZV-Trainerin C (DOSB Lizenz), IPZV und VFD Geländerittführerin und zertifizierte Reit- und Lehrtrainerin Sitzschulung der Sibylle Wiemer Akademie

www.islandpferde-alsterquelle.de



Islandpferde.Alsterquelle

Durch individuelle Übungen am Boden und auf dem Pferd mit und ohne Materialien aus der Franklin Methode® (Bälle, Bänder und Schwämme) ver helfe ich ReiterInnen zu einem ausbalancierten, losgelassenen Sitz und mehr Beweglichkeit und so zu verfeinerter Hilfegebung und pferdefreundlichem Reiten. Die Sitzschulung ist Reitweisen übergreifend.

Sitzschulung ist nicht nur die Bewertung und die Korrektur von Fehlern, sondern vielmehr die Vermittlung eines neuen Bewegungsgefühls und Körperbewusstseins. Der Reiter darf sich bewegen. Ziel ist der in der Bewegung des Pferdes mitschwingende Reiter.

Inhalt des Kurses:

- Kurze Einführung in die Materie, bzw. Auffrischung der Kenntnisse - Materialien aus der Franklin Methode®, Anatomie und Biomechanik des menschlichen Körpers
- Workshop: Übungen auf der Matte (ca.90 min) mit verschiedenen Schwerpunkten: Becken, Beine, Rücken, Schultern, Arme
- Individuelle Sitz- und Bewegungsanalyse auf dem Pferd
- Auf den einzelnen Reiter abgestimmte Übungen auf der Matte, am und auf dem Pferd in Einzeleinheiten (ca. 45 min)
- Einsatz verschiedener Materialien (FranklinBälle®, Rollen, Bänder und Schwämme, Gymnastikmatte)
- Blickschulung durch Zuschauen und Mitmachen

Kosten für den Tageskurs: 130 EUR pro Team Pferd/Reiter, bis zu 8 Teilnehmer ab 10 Jahre, inkl. Box und Mittagessen (vegetarisch)

Ort: Hof Gramann, Landskrone 35, 48268 Greven, 015253396783

www.glanekreativ.com

Verbindliche Anmeldung: bis zum 30.9. bei Tina Leinhos, Freizeitwartin des IPZV Münsterland, freizeit@ipzv-ms.de, bei Überweisung der Kursgebühr auf das Vereinskonto IPZV Münsterland E.V. DE96 4005 0150 0057 0038 73

Bei einer Abmeldung nach dem 30.3. wird die komplette Kursgebühr fällig!