



Reitkurs

mit Uschka Wolf

am **18./19.04.2020**,

beim Reit- und Fahrverein Ottenheim e.V.

Sitzschulung,

der SITZ, eine wichtige Grundlage...

Ein ausbalancierter, geschmeidiger Sitz ist eine der wichtigsten Grundlagen für feines, zügelunabhängiges Reiten.

Auf dem Turnier wird besser bewertet, wer sein Pferd mit unsichtbaren Hilfen durch die Aufgabe steuern kann.

In der Sitzschulung werden den Reitern an Hand eines methodisch durchdachten Konzeptes eine Reihe von Übungen angeboten, die dazu beitragen, die eigene Körperwahrnehmung zu verbessern sowie zu erkennen und zu spüren, wie das Pferd mit seinen Bewegungen auf die Bewegungen des Reiters reagiert.

Die Reiter erhalten Impulse zur Veränderung ihrer vorhandenen Bewegungsmuster und zur Erweiterung ihres gesamten Bewegungsrepertoires.

Angeboten werden

- **Körper- und Reitübungen aus dem Feldenkrais**
- **Körper- und Reitübungen nach Sally Swift**
- **Übungen aus dem Mentaltraining**

Ziel des Kurses ist es mit mehr Leichtigkeit zu reiten.

An beiden Tagen finden jeweils 2 Trainingseinheiten statt.

Kursgebühren sind 180 Euro.

Anmeldung unter: sa.voigt@gmx.de