



Bewegungslehre nach Eckart Meyners – Workshop mit Theorie und Praxis mit Caro Klein Sonntag, 25. Oktober 2020

Infos

- Kursleitung:** Caro Klein, IPV CH Trainerin A, Fachexpertin Sport/ Ausbildung
- Start und Ende:** Stall Niederfeld, Hombrechtikon
- Wann:** Sonntag, 25. Oktober 2020
- Voraussetzungen:** Das Pferd ist gesund und körperlich fit; Der/ die Reiter*in beherrscht das Reiten in den Grundgangarten.
- Kursinhalt:** 1 Lektion Theorie (gemeinsam) und 1 Einzellektion Bewegungstraining pro TeilnehmerIn
- Ausrüstung:** Helm obligatorisch
- Kosten:** Für Vereinsmitglieder CHF 80.- / Für Nichtmitglieder CHF 150.-
- Verpflegung:** Getränke und Gipfeli, Guetzi werden zur Verfügung gestellt

Infos: Der Bewegungstrainer kümmert sich um Bewegungsdefizite beim Reiter, und zielt darauf ab, den Reiter in seiner Individualität zu fördern. Heute sind viele Reiter eingeschränkt in Beweglichkeit z.B. durch viel Sitzen, Autofahren, PC-Arbeit usw. Bestimmte Körperbereich sind zu schwach oft z.B. Bauchmuskeln, andere zu stark z.B. innere Adduktoren der Oberschenkel: das muss ins fürs Reiten passende Gleichgewicht gebracht werden. Bei bestimmten bestimmte Bewegungsabläufe ist nicht klar, wie sie ausgeführt werden sollen: wie geht z.B. richtiges Treiben? Oder gar nicht möglich.

Körperliche Übungen, Aufwärmen, Dehnen und Kräftigung – das wird im sog.6-Punkte-Programm für Reiter eingesetzt. Darüber hinaus werden auch mentale Techniken genutzt. Der Unterricht erfolgt handlungsorientiert, und zielt drauf ab, den Reiter selbstständig zu machen.

Weitere Informationen hier: <https://www.bewegungstrainer-em.org/>

Anmeldung

Bitte bis am Montag, 28. September 2020 per E-Mail an ipvz@gmx.ch oder hier einschreiben

Vorname und Nachname	