

 ***Sitzschulung***

***Der Lehrgang richtet sich an Reiter aller Reitweisen, mit dem Ziel den Sitz des Reiters individuell nach dessen Ausbildungsstand und körperlichen Voraussetzungen zu verbessern.***

***Durch gezielte Übungen am Boden und auf dem Pferd wird die Beweglichkeit und Flexibilität des Reiters gesteigert.***

***Das Bewegungsgefühl für den eigenen Körper und den des Pferdes wird geschult und hilft so zu einem geschmeidigen, losgelassenen Sitz mit optimierter Hilfengebung beizutragen.***

***Inhalt : - Theorie zum korrekten Grundsitz und funktioneller***

 ***Zusammenhänge, inkl. Skript***

* ***Praktische Übungen auf dem Balimo Hocker und am Boden***
* ***Sitzanalyse***
* ***Einzelreitstunde mit praktischen Übungen am Boden***
* ***Abschlussgespräch***

***Ablauf: Der theoretische Teil findet morgens mit allen Teilnehmern gemeinsam***

 ***Statt. Nachmittags hat jeder Teilnehmer 45 min. Einzelcoaching, bei dem***

 ***die anderen Reiter die Möglichkeit haben die Entwicklung,***

 ***“Vorher – Nachher“ zu analysieren.***

***Teilnehmerzahl: 4 – 6***

***Kosten : 80 ,- Euro Tagesseminar***

 ***150 ,- Euro 2 Tagesseminar***

***Info und Anmeldung: Isabel Hilpp, Trainer-B EWU/FN***

 ***0176/81426140***

 ***info@essential-horse-balance.de***