



SITZSCHULUNG MIT CHRISTIANE DANIEL

Das Bewegungstraining nach Meyners beinhaltet gymnastische Übungen am Boden, mit dem Balimo oder auch auf dem Pferd, die den Reiter sofort spüren lassen, was er tun kann, um seinen Sitz spürbar zu verbessern. Hierbei geht es darum Lösungsmöglichkeiten anzubieten, um Sitzproblematiken nachhaltig verändern zu können.

Christane Daniel

SONNTAG 04. MAI 2025

**Sitzschulung
60 min pro
Teilnehmer**

Ablauf:

Jeder Teilnehmer hat eine Stunde (60 Minuten) Bewegungstraining.

Das Bewegungstraining läuft folgendermaßen ab.

Jeder Teilnehmer reitet sein Pferd vor Beginn seiner Stunde so ab, dass beide wirklich warm sind, und reitet dann am Beginn der Stunde kurz vor.

Dann wird der Istzustand des Sitzes besprochen.

Anschließend steigt der Reiter ab, macht eine Übung auf dem Boden, steigt wieder auf, reitet und erfühlt, was die Übung verändert hat.

Dann steigt der Reiter wieder ab, macht die nächste Übung usw.

Jeder Teilnehmer erhält außerdem ein Protokoll der Trainingseinheit mit auf ihn abgestimmte Übungen

**Der Kurs ist bereits
ausgebucht. Anmeldung
für Warteliste via
Whatsapp
an Katrin v.d.Linde
016092429059**

**Maximal 8 Teilnehmer
Kosten: 65 € pro Person
zzgl. 10 € für nicht Vereinsmitglieder**

RzuFV Jagdfalke Brünen e.V. -Bergstr. 39 -46499 Hamminkeln