

BESSER REITEN MIT SITZ & VERSTAND!

Lisa Siegler: Trainer A Reiten // Gesundheitssport Reiten // Sportwissenschaft für Reiter

Die Elemente Reiterfitness, Mentaltraining, Sitzschulung und Dressurtraining werden optimal kombiniert und ergänzen sich perfekt. Fachlich fundiert, systematisch aufgebaut, hoch individuell - dieser innovative, ganzheitliche Ansatz wird Dein Reiten nachhaltig verbessern.

Wann?

26.-28.06.20 oder 18.-20.09.20

Wo?

Hubenberg, 91344 Waischenfeld

Kosten?

Frühbucher-Preis bis 31.03.20: 375,00 EUR

Normalpreis: 400,00 EUR

Anmeldeschluss: 31.05.20

Was erwartet Dich?

Ein kompaktes Wochenende mit viel Input in toller Atmosphäre und hoch effektiven Kleingruppen. Die Elemente Reiterfitness, Mentaltraining, Sitzschulung und Dressurtraining ergänzen sich perfekt. Fachlich fundiert, systematisch aufgebaut, hoch individuell - dieser innovative, ganzheitliche Ansatz wird Dein Reiten nachhaltig verbessern. Du möchtest dabei sein bei diesem einzigartigen Lehrgangskonzept?

Das sind die einzelnen Kurselemente:

- **Reiterfitness** (90 min Matte, 60 min Parcours outdoor)

Mit Spaß und Freude legen wir den Grundstein für gutes Reiten: Die Verbesserung Deiner eigenen Fitness! Denn: Reiten ist eine anspruchsvolle Sportart, die neben motorischen Fähigkeiten auch hohe koordinative Anforderung an den Reiter stellt. Mein Kurselement Reiterfitness berücksichtigt Deine persönlichen „Baustellen“ und basiert auf aktuellen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen. Ich zeige Dir in Kleingruppen super effektive Übungen, die Dein Reiten nachhaltig verbessern. Alle Übungen kannst Du ganz leicht im Alltag umsetzen - ohne viel Zeit- und Materialaufwand.

- **Mentaltraining** (120 min Gruppenworkshop, 30 min Einzelcoaching)

Getreu dem Motto „Gutes Reiten beginnt im Kopf“, lohnt es sich an Deiner mentalen Stärke zu arbeiten. Ich gebe Dir Werkzeug aus der Sportpsychologie an die Hand, um Deine Reitziele noch fokussierter und effektiver zu erreichen. Neben theoretischen Grundlagen zeige ich Dir direkt praktische Übungen zum Mitmachen. Wir erarbeiten Möglichkeiten wie Du Ziele sinnvoll setzt und Selbstgespräche positiv nutzen kannst. Außerdem lernst Du, warum Angst und Nervosität gut sein können und wie Du nachhaltig Bewegungen verbessern kannst, ganz ohne sie aktiv auszuführen! Maximalen Input bekommst Du in einem individuellen Einzelcoaching.

- **Sitzschulung** (30 min Longe einzeln)

Sitzschulung ist nicht nur eine tolle Abwechslung, sondern bietet auch viel Potential, noch besser zu reiten. Nur ein ausbalancierter, losgelassener und funktional korrekt sitzender Reiter kann geschmeidig in die Bewegung des Pferdes eingehen. Ich zeige Dir, wie Du mit mehr Balance Dein Pferd optimal in seiner Bewegung unterstützen kannst. Ergebnis ist eine harmonische, fein abgestimmte Hilfengebung die Dein Pferd gerne annimmt.

- **Dressurmäßige Arbeit** (60 min in 2er Gruppen, 30 min einzeln)

In der dressurmäßigen Arbeit werden alle erarbeiteten Elemente zusammengefügt und mit in den Sattel genommen. Mit mehr Körperbewusstsein und Bewegungsgefühl, der richtigen mentalen Einstellung und viel Hintergrundwissen zum Thema Sitz, Hilfengebung und Einwirkung werden wir Dein Reiten genau analysieren und sofort tolle Effekte erzielen. Ich zeige Dir die Auswirkungen auf das Gerittensein des Pferdes und wir erarbeiten gemeinsam wie Du zukünftig noch besser einwirken kannst. Du lernst u. a. warum der korrekte Sitz die Basis für feines Reiten ist, wie Du Wendungen korrekt reitest, was es bedeutet Übergänge wirklich am Sitz zu reiten und warum all das zu einem zufriedenen Pferd führt – mit Leichtigkeit und Freude zum Erfolg.

Pferde

Auf unserem Hof stehen gut ausgebildete, fein zu reitende Lehrpferde mit passender Ausrüstung zu Verfügung.

Alternativ kannst Du auch Dein eigenes Pferd tageweise oder mit Übernachtung bei uns unterbringen. Box, Paddock, Einstreu, Wasser und Futter inklusive (sehr begrenztes Kontingent - bitte rechtzeitig anfragen).

Teilnehmer

Mein Kurs ist für 4-6 Teilnehmer konzipiert. Teilnehmen kann grundsätzlich jeder - du solltest lediglich in der Lage sein ein Pferd sicher in allen Gangarten zu reiten. Für unsere Lehrpferde gilt eine Gewichtsgrenze von 75 kg.

Rundum-sorglos-Paket: Übernachtung & Verpflegung

- ÜN in hofeigener, gemütlicher Ferienwohnung direkt vor Ort
- gepflegte Doppel- oder Mehrbettzimmer
- Eigenes Bad, Kühlschrank
- Bettwäsche, Handtücher
- Vollpension mit regionaler Küche (Frühstück, Mittag, Abend, Snacks)
- inkl. Getränke (Wasser, Saft)

Location

Wir verfügen über einen 20x40 Reitplatz sowie einen Longierzirkel - beides mit gut gepflegtem und bareitbarem Allwetterboden. Unsere Pferde leben in Kleingruppen mit ganztägigem Auslauf. Unser Hof liegt mitten im Erholungsgebiet [Fränkische Schweiz](#) - Natur pur für körperliche und geistige Erholung.

Sonstige Leistungen

Inklusive Notizbuch und Handouts zum Mitnehmen!

Intensiv-Workshop inkl. Lehrpferd/Gastbox, Übernachtung, Vollpension, Notizbuch und Handouts

Weitere Informationen und verbindliche Anmeldung bitte ausschließlich über meine Website (www.bewegtes-reiten.de/seminare)