

# Sitzschulung und Bewegungstraining

nach der Lehre von Eckart Meyners

am Samstag, 21. April 2018



- Wünschst du dir einen losgelassenen Sitz?
- Möchtest du deine reiterliche Einwirkung verbessern?

Mit gezielten Übungen auf sowie neben dem Pferd kann das Körpergefühl verfeinert werden. Der Sitz wird dadurch ausbalancierter und harmonischer, die Hilfen können gezielter und feiner gegeben werden. Dabei werden Erkenntnisse der Sportlehre in Form von speziell auf Reiter ausgerichtete Übungen angewandt, um das lockere, mitschwingende Sitzen des Reiters zu fördern. Blockaden im Bewegungsablauf des Reiters werden durch Übungen und spezielle Griffe gelöst, um frei mit der Bewegung des Pferdes mitgehen zu können. Denn: "Der beste Tierschutz ist der gut sitzende Reiter"!

Melanie Giger ist dipl. SinTakt® ReitAusbilder mit Weiterbildung im Bewegungstraining EM. Sie hat ein fundiertes Wissen über Anatomie und Biomechanik sowie über die Zusammenhänge zwischen Reitersitz und Pferderücken und kann ihr Wissen präzise und klar verständlich weitergeben. Es sind Reiter jeden Ausbildungsstandes und auch Pferde jeder Rasse herzlich willkommen. Gerne wird auch auf allfällige Einschränkungen Rücksicht genommen.

**Ablauf:** Jeder Reiter erhält eine 60 Minuten-Lektion. Dabei wird zuerst das jeweilige Pferd-Reiter-Paar analysiert und die passenden Übungen dazu erklärt. Bei der anschliessenden Umsetzung am Boden und auf dem Pferd können die Effekte & Erkenntnisse direkt empfunden und ausprobiert werden. Als Abschluss der Lektion werden noch einmal die Übungen für den Reiter zusammengefasst und besprochen, wie zu Hause weiter trainiert werden kann.

Zuschauer sind herzlich willkommen!

**Wann:** Samstag, 21. April 2018

**Wo:** Reitstall Urs Wächter, Zimbel, 6340 Baar

**Kursleitung:** Melanie Giger

**Kosten:** CHF 110.-, bitte bar am Kurstag mitbringen

**Kursorganisation, Auskunft & Anmeldung:** Steffi Brunnschweiler, 079 731 65 59 oder [steffi.brunnschweiler@gmail.com](mailto:steffi.brunnschweiler@gmail.com)

Die aktuelle Teilnehmerliste sowie der Zeitplan wird ca. 1 Woche vor dem Kurs per Mail verschickt.

Ich freue mich auf einen spannenden und lehrreichen Kurstag mit euch!

**Anmeldung zum Kurs „Sitzschulung und Bewegungstraining“ am Samstag, 21.4.18**

Vorname:

---

Name:

---

E-Mail-Adresse:

---

Telefonnummer:

---

Name Pferd:

---

Alter:

---

Rasse:

---

Komme mit Hänger

Habe Interesse an weiteren Sitzschulungs-Kursen

Bemerkung:

---