

*Amselhof Kördorf*

2-Tages-Wochenend-Kurs  
21. + 22.05.2022  
mit Physiotherapeutin und Osteopathin  
Jenny Richter



## Sitzschulung und Hilfengebung

**Einknicken in der Hüfte / unruhige Beine und Hände / Balanceprobleme und Unsicherheiten im Sattel / das Pferd stürmt unter dem Reiter davon / oder ist faul und triebig ....**

**All das sind sehr oft nur die Probleme mit dem Reiter Sitz, die durch eine gezielte Sitzschulung behoben werden können.**

### **Fokus Sitz:**

Wie sitzt man eigentlich richtig im Sattel?  
Kopf, Schultern, Brustkorb balancieren  
unterschiedliche Beckenstellung  
Oberschenkelmuskulatur, Wade und Fußgelenkstellung  
Knieschluss oder lieber nicht?  
Sicherer sitzen, gerade wenn wir im Gelände unterwegs sind!  
=> All das erfahren wir in Ruhe an der Sitzlonge am ersten Tag

**Dressursitz, Entlastungssitz, leichter Sitz verständlich erklärt und praktisch geübt in deiner individuellen Reiteinheit!**

### **Hilfengebung: Bitte sauber und verständlich**

Die Gewichtshilfen korrekt dosieren  
Bein - aber wie treibt man eigentlich richtig?  
Ruhige, faire und feine Hände entwickeln  
Korrekte Wendungen und Tempiwechsel reiten  
Den Trab aussitzen  
Und wie funktioniert das mit der Anlehnung eigentlich?

Unterrichtet werden ein sicherer Sitz, unabhängige Hilfengebung und ein Reiten, das nicht anstrengt, sondern geschmeidiger und leichter macht. Kein Schwitzen, kein Muskelkater, kein Verspannen – weder bei dem Pferd, noch bei dem dazugehörenden Menschen...  
Sitzübungen, sinnvolles Dehnen und Kräftigen für den geschmeidigen Reiter Sitz lernen wir zusammen in den "Trockenübungen" - bitte Yogamatte mitbringen! Helm ist natürlich Pflicht.

**Die körperliche und geistige Gesundheit der Pferde steht hier im Vordergrund!**

Weitere Infos erhältst du hier: <http://physio-equilibrium.com/>

**Max. Teilnehmerzahl: 8 Personen / min. Teilnehmerzahl: 6 Personen**

Kursbeginn: 8:45 Uhr bis ca. 19:00 Uhr

Wir starten am Samstagmorgen mit einer kurzen Vorstellungsrunde, in der ihr gerne eure individuellen Ziele nennen könnt. Im Anschluss folgt ein wenig vorbereitende Theorie (max. 1,0 Std.), dann wird mit den Pferden jeweils vormittags und nachmittags praktisch jeweils 1,0 Std. täglich gearbeitet, Individualunterricht.

Für das leibliche Wohl wird wie immer gesorgt: Mittags essen wir gemeinsam, abends bieten wir für alle Teilnehmer Prosecco & Käse an.

Jeder Teilnehmer erhält ein Skript mit den Kursinhalten. Wer ohne Pferd anreist, kann vor Ort ein Pferd gestellt bekommen. Es stehen 2 Leihpferde zur Verfügung. Aufgrund des langen Kurstages, empfehlen wir die Übernachtung am Kursort.

### **Preise:**

Der Preis für diesen 2-Tages-Kurs beträgt pro Person inkl. Kursmaterial und gemeinsamem Abendessen am ersten Kurstag:

Aktive Teilnehmer:	€ 265,00
Zzgl. Nebenkosten	
Tagesgebühr Leihpferd:	€ 40,00
Zuschauer pro Tag (max. 10 Personen p. T.):	€ 45,00

**Eine Anmeldung für diesen Kurs ist erforderlich. Erst mit Eingang einer Anzahlung i. H. v. € 130,00 gilt der Kursplatz als gebucht.**

**Anmeldeschluss: 2 Wochen vor Kursbeginn**

### **Unterbringung Pferd:**

Umlage für die Nutzung der gesamten Reitanlage inkl.

Innen-Box inkl. tägl. Misten, Heu und Wasser pro Tag:	€ 25,00
Außenpaddock mit Unterstand, Heu und Wasser pro Tag:	€ 18,00
Wiese, Heu und Wasser pro Tag: (nur in den Sommermonaten)	€ 16,00

### **Unterbringung Mensch:**

Tagesverpflegung Teilnehmer (pro Person/Tag) Kaffee, Tee, Wasser, Frühstück, Mittagessen (vegetarisch):	€ 20,00
--	---------

Einzelzimmer mit eigenem Bad pro Nacht:	€ 50,00
Doppelzimmer mit eigenem Bad pro Nacht:	€ 70,00
Doppelzimmer mit Gemeinschafts-Bad-Nutzung pro Nacht:	€ 60,00
4-Bett-Zimmer mit Gemeinschafts-Bad-Nutzung pro Nacht:	€ 90,00

+ € 10,00 für jede weitere Person/Nacht (Klappbett)  
+ € 5,00 pro Hund/Nacht