

Schweizer Freizeitreitverband SFRV  
Brünnmatt 12  
3035 Frieswil  
Tel. 026 419 29 52  
www.sfrv-asel.ch  
info@sfrv-asel.ch



## **Sitzschulung und Reiten mit der Franklin-Methode®**

### **Praxiskurs 2018-14**

#### **Kurzbeschreibung**

Wir haben Sitzschulungen mit Hilfe dieser Kleinen Bälle seit vielen Jahren in unserem Ausbildungsprogramm. Jetzt freuen wir uns zum ersten Mal einen Sitzkurs mit Sibylle Wiemer organisieren zu können. Die Bälle, die von Tanzpädagogen Eric Franklin entwickelt wurden, können genutzt werden, um den Sitz des Reiters zu verbessern und das Mitgehen in die Bewegungen des Pferdes zu ermöglichen. Die Rollen und Bälle haben einen tiefen und weitreichenden Einfluss auf den Körper, besonders in den Muskeln und Faszien des menschlichen Körpers. Daher sollten sie mit Bedacht angewandt werden. Sie sollten niemals Schmerz auslösen.

Sibylle Wiemer, Trainerin A- FN, Bewegungsberaterin zu Pferde und Ehrenmitglied der Schule der Légèreté, hat viel über den Einsatz der Franklinbälle und -rollen von Eckart Meyners, Bewegungspädagoge, gelernt, der den Einsatz dieser Hilfsmittel hinterfragt, analysiert und getestet hat.

#### **Ziele/Nutzen**

- Erspüren der eigenen Bewegungsabläufe
- Verbesserung des Sitzes und der Fähigkeit den Bewegungen des Pferdes zu folgen
- Erlernen sinnvolle Übungen für das weitere Training

#### **Voraussetzungen**

- Kursniveau: Einsteiger und Fortgeschrittene, offen für alle Reitweisen und Rassen
- Mindestalter Pferd geritten: 4 Jahre

#### **Daten/Dauer/Durchführungsort**

10.-11. März 2018, 2 Tage, 8460 Marthalen / ZH

#### **Teilnehmer**

Mindestens 6 Teilnehmer

#### **Kosten**

SFRV-Mitglieder: CHF 500.00  
Nicht-Mitglied: CHF 570.00  
Zuschauer: CHF 50.00 pro Tag, Anmeldung erforderlich

#### **Referentin**

Sibylle Wiemer, [www.sibyllewiemer.de](http://www.sibyllewiemer.de)