

Schweizer Freizeitreitverband SFRV  
Landerswil 140b  
3036 Detligen  
Tel. 026 419 29 52  
www.sfrv-asel.ch  
info@sfrv-asel.ch



## **Reitsimulator – Alexander Technik und Sitzschulung**

### **Praxiskurs 2019-10**

#### **Kurzbeschreibung**

Der Workshop beinhaltet eine theoretische Einführung mit Übungen der Alexander Technik in der Gruppe und anschliessend die praktische Anwendung in Bezug auf die Schulung des Reitersitzes mit dem Reitsimulator. Jede/r Teilnehmer/in bekommt eine individuelle Lektion auf dem Reitsimulator (Dauer ca. 30-40min). In der Gruppe werden Veränderungen am Sitz und sein Einfluss auf das Pferd erkannt und besprochen. Dieser Workshop ist zudem als Grundlage für die weiterführenden Workshops sehr gut geeignet.

#### **Ziele/Nutzen:**

- Fördern Sie Ihre Körperwahrnehmung und Koordination
- Korrigieren Sie einen schiefen Sitz

#### **Voraussetzungen**

Kursniveau: Einsteiger

#### **Daten/Dauer/Durchführungsort**

20. April 2019, 1 Tag, 8005 Zürich / ZH

#### **TeilnehmerInnen**

mind. 3, max. 5 TeilnehmerInnen. Offen für alle SFRV-Mitglieder.

#### **Kosten**

SFRV-Mitglieder: CHF 140.00

#### **Referentin**

Jenny Neuhauser, dipl. Alexander Technik Lehrerin [www.reitsimulator.ch](http://www.reitsimulator.ch)