

Schweizer Freizeitreitverband SFRV
Brünnmatt 12
3035 Frieswil
Tel. 026 419 29 52
Fax 026 419 29 42
www.sfrv-asel.ch
info@sfrv-asel.ch



Reitsimulator – Alexander Technik und Sitzschulung Praxiskurs 2018-02

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

03. Februar 2018, 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