

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 2020-04

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

25. April 2020, 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