



Jetzt scannen
und anmelden!

Wir freuen uns auf euch!



L
A
N
D
E
S
J
U
G
E
N
D
T
A
G

ANMELDUNG

VERANSTALTUNGORT

2024

Die Kosten belaufen sich auf 20 Euro pro Person. Hierbei sind Mittagessen, Kaffee und Kuchen inbegriffen.

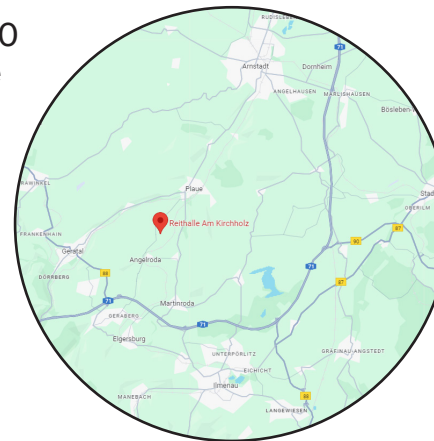
Dieser Betrag ist an folgendes Konto zu überweisen:

Thüringer Reit- und Fahrverband

HypoVereinsbank
IBAN:
DE4282020086035829088
BIC: HYVEDEMM498

Verwendungszweck:
Name, Vorname LJT 2024

Reithalle Am Kirchholz
Rippersroda
Dorfstraße 50
99338 Plaue



Sonstiges:
Der Landesjugendtag besteht aus zwei Workshopphasen.

Für die erste Phase braucht ihr Kleidung in der ihr euch gut bewegen könnt um die Übungen mitmachen zu können.

In der zweiten Phase könnt ihr einen der vier Workshops wählen.

21. SEPTEMBER

RIPPERSRODA



Dieses Jahr mit Influencer
Jakob Degenhardt
@der_vorreiter

DAS PROGRAMM

DIE REFERIERENDEN

10 Uhr Begrüßung

1. Workshopphase

Neuroathletik (Peggy Richau)

Neuroathletik ist eine innovative Trainingsmethode, die neurowissenschaftliche Prinzipien nutzt, um die Verbindung zwischen Reiter und Pferd zu verbessern und deren Leistungsfähigkeit zu steigern. In diesem Workshop lernst du die Grundlagen der Neuroathletik und einfache Übungen zum Nachmachen für zuhause, die deine Beweglichkeit verbessern.

11:45 - 12:45 Uhr Mittagspause

a) Neuroriding und Sitzschulung (Peggy Richau)

Dieser Workshop ist die Fortführung des Vormittags. In dem kommentierten Training lernst du Übungen, die ihr auf dem Pferd nachmachen könnt, um euren Sitz und euer Reitgefühl zu verbessern.

b) Zwischen Likes & Hate (Jakob Degenhardt)

In diesem Workshop gibt Jakob euch Einblicke in die Entstehung seines Kanals. Außerdem berichtet er über seine Erfahrungen und beschreibt die Vor- und Nachteile von Instagram. Von Storys bis hin zur Nutzung von Reels - erfahre, wie du die Plattform optimal nutzen kannst.

c) Der Weg auf die Geländestrecke (Carolin Schlomberg)

Tauche in die aufregende Welt des Reitens im Gelände ein, wo Naturhindernisse und verschiedene Untergründe eine spannende Herausforderung bieten. In diesem Workshop lernst du wichtige Techniken und Sicherheitsaspekte für den Geländeritt kennen, von der richtigen Balance in unebenem Gelände bis zur sicheren Überwindung von Hindernissen.

2. Workshopphase

d) Schönheitswettbewerb

Du wolltest schon immer mal tolle Flechtfrisuren ausprobieren und ein Pony so richtig herausputzen? Dann hast du in diesem Workshop die Gelegenheit, dich kreativ auszutoben! Am Schluss wird gemeinsam das schönste Pony des Wettbewerbes gekürt.

14:15 - 15 Uhr Kaffeepause

15 - 16 Uhr Feedback und Abschlussrunde

PEGGY RICHAU

Peggy trifft man entweder am Dressurviereck, wo sie Prüfungen bis zur Klasse S** richtet, oder auf dem Reitplatz bei Lehrgängen an. Als Trainerin A Leistungssport, sowie Expertin für den Reitersitz und Neuroathletik unterstützt sie Reiter auf eine vielfältige Art und Weise. Zudem ist sie seit 2023 Sport-Mentaltrainerin.

JAKOB DEGENHARDT

Mit über 17 Tausend Followern auf Instagram gehört Jakob, besser bekannt als „der Vorreiter“, zu den größten Content Creators Thüringens. Sein Profil zeichnet sich durch eine Mischung aus seriösen Themen wie der eigenen Zucht, sowie unterhaltenden Inhalten aus.

CAROLIN SCHLOMBERG

Carolin reitet selbst aktiv Vielseitigkeit auf nationalen und internationalen Turnieren. Als Trainerin A und Mitglied des Vielseitigkeitsausschusses des TRFV gibt sie ihr Wissen gerne an Nachwuchsreiter weiter.