

# **Lehrgang Sitzschulung nach Eckart Meyners**

**16.-17.10.2021**

Durch spezielle Übungen werden neue Bewegungsmuster erlernt und damit die Bewegungsabläufe auf dem Pferd verbessert.

Verspannungen und Blockaden beim Reiter werden durch Mobilisierungsübungen und Auslösen von Muskelreflexen gelöst.

Geübt wird mit ausgesuchten Trainingsgeräten sowie auf dem Pferd.

Eingesetzt wird dabei die Gymnastik auf Bodenmatten, auf dem Bewegungsstuhl und einem Rezeptorenkissen.

Vor Beginn der Stunde sollten die Reiter ihre Pferde bereits Schritt reiten und lösen.

2 x 45 Minuten Einzelunterricht

Lehrgangsleitung: Cornelia Ortmann

Cornelia Ortmann ist EM-Bewegungstrainerin und Pferdewirtin Klassische Reitausbildung mit langjähriger Berufspraxis. Turniererfolge in Dressur bis Klasse S, in Springen bis Klasse L.

Preis: 120 €

Mittagessen: 7 € inkl. alkoholfreies Getränk

Lehrgangsbox (Sa-So): 20 € (inkl. Heu, Krafffutter bitte mitbringen)

Anmeldung bis 30.09.2021 bei Martina Sprenger

(Tel. 0162-9112155 oder Email [m.sprenger@reitsportzentrum-grabsleben.de](mailto:m.sprenger@reitsportzentrum-grabsleben.de)).

Die Lehrgangsgebühren inkl. Box und Mittagessen sollten bis zum 10.10.2021 auf folgendes Konto überwiesen sein:

Dirk Sprenger

IBAN: DE77 5509 0500 0000 1103 61

BIC: GENODEF1S01

Bei Absage nach dem 10.10.21 können nur noch 50% der Lehrgangsgebühren erstattet werden.