

Workshop: Mit PILATES das Bewegungsgefühl und den Reitersitz verbessern

Dieser Workshop richtet sich an alle interessierten Reiter, die Ihren Sitz verbessern möchten. Pilates hilft dir beim Reiten zu einem besseren Körpergefühl zu gelangen, zu mehr Stabilität und Losgelassenheit.

Bewegungsgefühl setzt sich zusammen aus Wahrnehmen und Bewegung verstehen. Pilates ist ein intensives Ganzkörpertraining bei dem die korrekte Bewegung, die richtige Ausführung, in Verbindung mit der Atmung, im Mittelpunkt stehen. Lerne durch das Pilates Training, wie du als Reiter deinen Körper besser wahrnehmen und gezielt bewegen kannst. Überflüssige Anspannungen oder unsymmetrische Bewegungsmuster können entdeckt und verbessert werden. Das Ergebnis ist eine feinere Hilfengebung, die sich sofort positiv auf das Pferd auswirken wird.

Wann: So, den 04. Oktober 2015

Wo: inform, Studio für die Frau, 76135 KA-Bulach,
Im Mittelfeld 1

Zeit: 14.00 – 16.00

Themenschwerpunkt: das Becken

Trainer: Ramona Franke (Pilates)

Antje Seeber (Theorie)

Kosten: 25€

Anmeldung:

Antje Seeber T: 0175-5279476,

Mail: antje.seeber@gmx.de oder über Facebook Für Platzreservierung Gebühr bitte überweisen an:
Antje Seeber, BBBank, DE12660908000002558009