



Kurs „Funktionelles Bewegungstraining für Reiter mit Schwerpunkt Distanzreiten“ vom 25.-26. Februar 2023

Der korrekte Sitz ist die Basis jeden Reitens. Gerade Distanzreiter sind viele Kilometer im Training und beim Wettkampf unterwegs. Ein nicht ausbalancierter Sitz kann das Pferd in seiner Bewegung beeinträchtigen und dadurch zu einem Ausscheiden bei einem Distanzritt führen.

Viele Reiter haben das Problem, dass bei ihnen immer wieder gleiche oder ähnliche Sitzkorrekturen notwendig sind. Die Ursachen dafür liegen häufig in einem muskulären und koordinativen Defizit, das allein durch Reiten nicht behoben werden kann.

Im Kurs lernen Sie eine Reihe von Körperübungen am Boden und auch beim Reiten kennen, die „Richtiges, funktionelles Sitzen“ fördern. Letztlich wird für jeden Teilnehmer ein individuelles Übungsprogramm zusammengestellt, sodass die gefundenen Defizite nachhaltig behoben werden. Weiter Infos unter 0664/201714 und Anmeldung per Mail unter office@lang-gesund.at bei Renate Lang.

Teilnehmer:

- Reiter: max. 8 Reiter - nehmen an allen Programmpunkten teil.
- Aktive Zuseher: max. 12 „Aktive Zuseher“ - nehmen an allen Programmpunkten teil, reiten nicht selbst, Unterrichtsbeobachtung.

Kursleiter: Dr. Josef Kastner (www.kastnermotion.com)

Österreichischer Bewegungswissenschaftler und Biomechaniker, beschäftigt sich seit über 35 Jahren intensiv mit der Biomechanik des Reitens, dem Reitersitz und dessen Schulung. Mitautor des Buches „Setz Dich in Bewegung, Funktionelles Bewegungstraining für Reiter“, Verfasser des Online Lehrganges „Reiter in Balance“.

Kosten:

- pro Teilnehmer mit Pferd 250,- € Kursgebühr und Box pro Tag 20,- €
- für Aktive Zuseher 180,- €
- Der Kursplatz ist nach Einzahlung der Kursgebühr auf das Konto AT60 2081 5100 0107 2312 lautend auf Ing. Renate Lang reserviert.

Ort:

- Reiterhof Rössler, Kirchengasse 6 in Poppendorf Tel: 0664 1506535 (Zimmern vor Ort vorhanden – bitte selbst buchen)

Kursmittel:

pro Teilnehmer je eine Gymnastikmatte und Decke, Gymnastikbälle (über 155 cm Körpergröße 65 cm, unter 155 cm 55 cm Durchmesser) und für die Reiter Reitausrüstung inkl. „Pferd“.

voraussichtlicher Zeitplan

1.Tag	09:00	Seminarraum	Begrüßung, Vorstellung
	09:30	Seminarraum	Theorie, Vortrag
	11:00	Seminarraum	Körperübungen Teil I (Gymnastikmatte)
	12:00	Mittagspause	Diskussion, Fragen
	13:00	Halle/Platz	Körperübungen Teil II
	13:30	Halle/Platz	Reiten mit Videoaufzeichnung (siehe Lektionen für Videokontrolle)
	18:00		voraussichtliches Ende
2.Tag	09:00	Seminarraum	Theorie Fortsetzung mit Videoanalyse
	11:00	Seminarraum	Körperübungen Teil III (Gymnastikmatte & Gymnastikbällen)
	12:00	Mittagspause	
	13:00	Halle/Platz	Reiten
	17:30	Seminarraum	Feedback Runde
	18:00		voraussichtliches Ende