

Die Xenophon-Regionalvertretung Schleswig-Holstein lädt Reiterinnen und Reiter aller Sparten ein zum:

Balimo-Training (Online) mit Sportpädagogin und Trainerin A-Reiten Barbara Voigt-Schwarze

Das Training

- mobilisiert und erweitert die Beckenbeweglichkeit
- fordert und fördert die Gleichgewichtssysteme
- hat positiven Einfluss auf die Dreidimensionalität von Reiterbewegungen
- die Beckenbodenmuskulatur wird durch die vielen Bewegungsmöglichkeiten auf dem Balimo trainiert
- Bewegungen auf dem Balimo erhalten die Beschaffenheit und Funktion der Faszien
- hat positiven Einfluss auf Muskeln und Gelenke der Beine

Inhalt:

- theoretische Informationen
- Anleitung zum eigenständigen Üben
- eigener Balimo ist erforderlich!

Kursleitung: Barbara Voigt-Schwarze

Datum/Zeit: **11. & 25. Juli 2022 (montags)**
18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Ort: Online-Veranstaltung

Infos/Anmeldung: Verbindliche Anmeldung bis zum **04. Juli 2022**
Barbara Voigt-Schwarze, voigtschwarze@gmail.com, 04551/84 23 0

Kosten: € 40,00 pro Teilnehmer für zwei Trainingseinheiten

Zahlung: Nach einer verbindlichen Anmeldung per E-Mail oder auf der Internet-Seite www.lockervomhocker-reiten.de bis zum 04. Juli 2022 wird die Bankverbindung mitgeteilt.

Nach Zahlungseingang des Kostenbeitrages bis spätestens 08.07.2022 wird der Teilnahme-Link per E-Mail verschickt und darf nicht an Dritte weitergegeben werden.

Mit der Anmeldung und Teilnahme an der Veranstaltung erklären Sie sich einverstanden, dass Bildaufnahmen während des Lehrgangs gemacht und diese im Rahmen der Nachberichterstattung durch Xenophon auf der Vereins-Webseite sowie auf dem Vereins-Facebook-Kanal veröffentlicht werden. Sollten Sie damit nicht einverstanden sein, geben Sie dies an die Kursleitung weiter.

***Wir freuen uns auf spannende und lehrreiche Tage!
Auch Zuschauer und Nicht-Mitglieder sind willkommen!***