



Die Xenophon-Regionalvertretung Schleswig-Holstein lädt Reiterinnen und Reiter aller Sparten ein. Auch Nicht-Mitglieder sind herzlich willkommen zum:

**Reitrelevantes Bewegungstraining (Online)
-Aufbau-Seminar Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination-
(Einsteiger und Fortgeschrittene)**

mit Sportpädagogin und Trainerin A-Reiten

Barbara Voigt-Schwarze

-Für eine Lizenzverlängerung werden 3 UE im Profil 4 für den gesamten Kurs mit 6 Terminen anerkannt-

Dieses Training

bietet ein eigens entwickeltes und schon über viele Jahre bewährtes sportwissenschaftliches Bewegungstraining für ReiterInnen aller Reitsportarten an, welches auf dem 6-Punkte-Programm nach Bewegungswissenschaftler Eckart Meyners basiert.

Mit diesem ganzheitlichen reitrelevanten Workout werden der Reitsitz und die Einwirkung positiv beeinflusst:

- Muskuläre Dysbalancen oder Defizite der Muskulatur durch reitrelevante Übungen werden ausgeglichen. Denn: je gleichmäßiger die Reitermuskulatur ausgebildet ist, desto gezielter und feinfühlicher kann die Einwirkung erfolgen.
- Mehr Beweglichkeit in den großen Gelenken des Körpers erlangen! Denn z.B. Bewegungsfreiheit in der Schulterpartie und im Kopfbereich ermöglichen eine leichtere und gleichmäßigere Zügelführung.
- Die Beweglichkeit im Beckenbereich, dem Motor des Reiters, wird verbessert! Denn: nur durch eine dreidimensionale Bewegungsmöglichkeit des Beckens kannst du richtig „funktionieren“ und mit dem Pferd besser kommunizieren.
- Die Koordinationsfähigkeit wird optimiert, um ein geordnetes Zusammenspiel aller Körperteile zu gewährleisten. Sie ist unabdingbar für die diagonale Hilfengebung.
- Die Kondition wird verbessert. Sie ist Voraussetzung für gute Koordination und psychische Leistungen. Das lässt den Reiter ökonomischer reiten und mit weniger Kraftaufwand länger durchhalten.

Kursleitung:	Barbara Voigt-Schwarze
Datum/Zeit:	13./20./27.11. + 04./11./18.12.2023 jeweils montags - online / 6 Termine 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr
Ort:	Online-Veranstaltung / Aufbau und Utensilien siehe unten
Infos/Anmeldung:	Verbindliche Anmeldung bis zum 10.11.2023 Barbara Voigt-Schwarze voigtschwarze@gmail.com oder nutzen Sie den Link auf der Internetseite www.lockervomhocker-reiten.de
Kosten:	90,00€ pro Teilnehmer, Junioren (U18) 45,00€ pro Teilnehmer
Zahlung:	Nach einer verbindlichen Anmeldung per E-Mail oder auf der Internetseite www.lockervomhocker-reiten.de bis zum 30.09.2023 wird die Bankverbindung mitgeteilt. Nach Zahlungseingang des Kostenbeitrages wird der Teilnahme-Link per E-Mail verschickt und darf nicht an Dritte weitergegeben werden.

Aufbau und Utensilien:

Der Aufbau einer Trainingseinheit sieht wie folgt aus:

Warm-up durch Mobilisation und dynamisches Dehnen (ca. 10 Min.)
Im Hauptteil (ca. 45 Min.) wird die Muskulatur beansprucht, verbunden mit konditionellen Maßnahmen und cross-koordinativen Übungen. Neben der Mobilität in den Gelenken wird z.B. auch die Gleichgewichts- und Rhythmusfähigkeit geschult.
Im Cool-down werden einige Mobilisierungs- und Dehnübungen locker nachvollzogen, die die großen Muskelgruppen ansprechen. Auf diese Weise werden Verspannungen gelöst und entstandene Stoffwechselprodukte abtransportiert.

Benötigte Utensilien:

Sportmatte
Besenstiel
zusammengerolltes Handtuch oder Pool-Nudel
kleine Gewichte oder mit Wasser gefüllte kleine Plastikflaschen

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Auch Nicht-Mitglieder sind herzlich willkommen.