



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

## Balimo-Training (Online)

mit Sportpädagogin und Trainerin A-Reiten

**Barbara Voigt-Schwarze**

### Dieses 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!

<b>Kursleitung:</b>	Barbara Voigt-Schwarze
<b>Datum/Zeit:</b>	<b>Donnerstag, 9. November 2023</b> 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr online
<b>Ort:</b>	Online-Veranstaltung
<b>Infos/Anmeldung:</b>	Verbindliche Anmeldung bis zum <b>02.11.2023</b> Barbara Voigt-Schwarze <a href="mailto:voigtschwarze@gmail.com">voigtschwarze@gmail.com</a> oder nutzen Sie den Link auf der Internetseite <a href="http://www.lockervomhocker-reiten.de">www.lockervomhocker-reiten.de</a>
<b>Kosten:</b>	€ 20,00 pro Teilnehmer
<b>Zahlung:</b>	Nach einer verbindlichen Anmeldung per E-Mail oder auf der Internet-Seite <a href="http://www.lockervomhocker-reiten.de">www.lockervomhocker-reiten.de</a> bis zum 02.11.2023 wird die Bankverbindung mitgeteilt.  Nach Zahlungseingang des Kostenbeitrages wird der Teilnahme-Link per E-Mail verschickt und darf nicht an Dritte weitergegeben werden.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Auch Nicht-Mitglieder sind herzlich willkommen.