



Sitzschulung nach Eckart Meyner

mit

Margarete Gödel



Sport- und Gymnastiklehrerin, Pferdewirtschaftsmeisterin sowie Bewegungstrainerin nach Eckart Meyners

Am 16.01. und 17.01.2016 auf dem Geisbüschhof

Bei diesem Lehrgang wird das 6-Punkte-Programm nach Eckart Meyners vorgestellt. Die Teilnehmer werden durch ein 1 ½- bis 2-stündiges gymnastisches Übungsprogramm geleitet. Diese Übungen führen zu mehr Beweglichkeit, lockern die gesamte Muskulatur und helfen dem Reiter somit zu einem geschmeidigeren und ausbalancierten Sitz. Für die Übungen auf dem Boden sollte eine Isomatte mitgebracht werden.

Im Anschluss daran geht es auf das Pferd. Der Reiter wird sehr schnell spüren, wie sich der Sitz durch die verschiedenen Übungen am Boden verändert. Er erlangt ein völlig neues Sitzgefühl das ihm ermöglicht, in der Mittelposition locker mit zu schwingen und kann somit präziser auf das Pferd einwirken. Die koordinativen Fähigkeiten werden verbessert und es können sich ebenso Bewegungs- und Schmerzblockaden auflösen.

Auch das Pferd reagiert auf die positive Veränderung seines Reiters sehr schnell. Leistungsbereitschaft und Losgelassenheit des Pferdes werden gefördert und es entsteht eine harmonische Einheit zwischen Reiter und Pferd.

Dieser Lehrgang ist für jeden Reiter eine Bereicherung. Ob für Turnierreiter (Springen, Dressur, Vielseitigkeit), Freizeitreiter, Schulpferdereiter, Wanderreiter oder auch für Voltigierer. Nichtreiter sind ebenfalls sehr willkommen. Die Übungen helfen hervorragend bei Hals- und Nackenproblemen sowie Schulterverspannungen.

Gerne würde ich Ihnen zu diesem neuen Reitgefühl verhelfen.

Kosten:	25,00€	Gymnastikprogramm (ca. 2 Std)
	35,00€	Sitzschulung mit dem eigenen Pferd (ca. 30 Min.)
	10,00€	Fahrtkostenanteil
	40,00€	Sitzschulung oder Reitunterricht am Sonntag

*Bezahlung bitte im Vorfeld bei Maylo, auch für Fragen zur Anmeldung 0170 3095047 (Einteilung der Stunden erfolgt Anfang Januar, per Aushang oder Homepage).
Absprachen bzgl. Schulpferd für Einzelunterricht mit Anne.*

Margarete Gödel
Mobil: 0176-70017591
Mail: reit.goedel@freenet.de
Internet: www.margaretenhof-mg.de