

Sitzschule mit der Franklin-Methode® für Reiter

Samstag 29.4.17 14:30h bis Montag 1.5.17 18:30h

Es besteht die Möglichkeit auch an einzelnen Tagen teilzunehmen

Kosten:

für Vereinsmitglieder Sa-Mo 90,-€ (nur Sa 20,-; So/Mo je 40,-)

für Gäste Sa-Mo 140,-€ (nur Sa 35,-; So/Mo je 70,-)

6-12 TeilnehmerInnen Anmeldung bis: 23.4.17

Wir bieten eine Möglichkeit an, euren Sitz zu verbessern, mehr Leichtigkeit und Beweglichkeit nicht nur beim Reiten zu erreichen?

Mit den Franklin-Produkten bietet sich diese Möglichkeit, ungeeignete Haltungs- und Bewegungsmuster aufzudecken und zu verändern.

Die Selbstwahrnehmung wird geschult und das Körpergefühl verbessert.

Wir wollen nicht nur die Franklin-Produkte und Ihre Anwendungsmöglichkeiten kennenlernen, sondern auch erlebte Anatomie, die Kraft der Imagination und den Sinn von Kontrollbewegung.

Für eine losgelassene, mitschwingende und beweglichen Reiterin ist jedes Pferd dankbar.

*Sich vom Boden aus entdecken,
auf dem Pferd, Bewegung neu erfahren*

Samstag: Füße + Wahrnehmungsreise auf dem Pferd

Sonntag: Becken + Hüfte + untere Wirbelsäule

Montag: Schulter – Nacken – Bereich

Kursleitung:

Claudia Fink-Cortum

Trainerin C Breitensport , Ausbilderin im Gesundheitssport mit Pferd,

Physiotherapeutin

Franklin-Bewegungspädagogin Level 1 Pilotprojekt Reiten in Ausbildung

Möglicher Ablauf , endgültiger Ablauf bei feststehen der Teilnehmeranzahl

Samstag :

14:30 – 16:00 Füße entdecken (ohne Pferd)

Füße – für einen guten Stand, Basis für Aufrichtung,
schafft Präsenz z.B. für die Arbeit mit dem Pferd vom Boden aus

16:00 – 16:15 Pause Reflexion

16:15 – 16:45 Pferde vorbereiten ohne Sattel mit Gurt/Fellsattel

16:45 – 17:30 erste Gruppe (eine/r führt eine/r sitzt auf dem Pferd)

17:30 – 18:15 zweite Gruppe s.o.

18:15 – 18:30 Pferde rausbringen

18:30 – 19:00 Abschlussrunde

Sonntag:

9:00 – 9:30 Reflexion des Vortages

9:30 – 10:00 Pferde vorbereiten

10:00 – 10:20 Erste Gruppe Kalt aufs - Pferd auch eine Erfahrung

10:20 – 10:40 Zweite Gruppe Kalt aufs - Pferd auch eine Erfahrung

10:40 – 11:00 Pferde versorgen

11:00 – 12:15 Becken entdecken , Anatomie, Bewegungsmöglichkeiten

12:15 – 12:30 Pause

12:30 – 13:45 Lendenwirbelsäule und Hüftgelenke

13:45 – 15:00 Reflexion und Mittagessen

15:00 – 15:30 Pferde vorbereiten

15:30 – 16:30 Erste Gruppe Reiten

16:30 – 17:30 Zweite Gruppe Reiten

17:30 – 18:00 Pferde versorgen

18:00 – 18:30 Abschlussrunde

Montag:

10:00 – 10:30 Reflexion des Vortages

10:30 Pferde vorbereiten

10:30 – 11:00 Gruppe Eins , Bewegungswahrnehmung

11:00 – 11:30 Gruppe Zwei, Bewegungswahrnehmung

11:30 – 12:00 Pferde versorgen

12:00 – 13:30 Schulter und Halswirbelsäule

13:30 – 15:00 Reflexion und Mittagessen

15:00 – 15:30 Pferde vorbereiten

15:30 – 16:30 und 16:30 – 17:30 Platzarbeit oder Ausritt n.A.

17:30 – 18:00 Pferde versorgen

18:00 – 18:30 Abschlussrunde