

## Lehrgang „Reiten in Harmonie“ mit Silvia Rall

Termin: 06. Und 07. November 2021, Reitanlage  
RFV Pfalzgrafenweiler e.V.  
Maximale Teilnehmerzahl: Theorie/Gymnastik max. 15  
ReiterInnen max. 8

Geeignet für alle ReiterInnen (ab Anfänger) und Stilrichtungen

1. Tag	Theorie/Gymnastik	90min + 1 Reiteinheit 50min
2. Tag	Aufwärmtraining	60min + 1 Reiteinheit 50min

Kosten:

2 Tage Gymnastik (mit Theorie) + 2 Reiteinheiten à 50 min: 190 Euro

Nur Gymnastik für beide Tage 40 Euro

Mittagessen pro Tag 10 Euro

Anmeldung und Fragen an Nadja Schmidt 0170/8539745

Anmeldeschluss ist der 08. Oktober 2021

### Bewegt Reiten – Reiten in Harmonie

**Die Bewegungslehre von Prof. Eckart Meyners** – Sportwissenschaftler an der Universität Lüneburg – beschäftigt sich mit der Frage, welche Anforderungen der Reitsport an den menschlichen Körper stellt.

Im Lehrgang beschäftigen wir uns mit Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit, Wahrnehmung und Gefühl, sowie dem 6-Punkteprogramm für Reiter von Eckart Meyners.

Dieses Training ist geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters und unterschiedlicher Reitweisen!

Zunächst wird am ersten Tag in einer **Theorie/Gymnastikeinheit** grundlegendes erklärt und das 6-Punkteprogramm in Wort und Tat erprobt.

Im folgenden **Einzelunterricht** wird eine **Bewegungsanalyse** erstellt und beobachtete Problemstellungen und Anliegen der ReiterInnen besprochen.

Gemeinsam werden Lösungswege erarbeitet und im Reiten erfüllt und umgesetzt.

Bestehende Sitz- und Einwirkchwierigkeiten werden so effektiv und – bei regelmäßigem Üben – auch nachhaltig verbessert.

Die Pferde werden dadurch deutlich losgelassener und gehfreudiger.

Zu Beginn des **zweiten Tages** wird ein **Aufwärmtraining** aktiv erprobt, es folgt Einzelunterricht, der Übungen des Vortages vertieft und die neuen Erkenntnisse und Bewegungsabläufe sichert. Am Abschlussgespräch direkt danach, werden Erkenntnisse zusammengefasst und Übungsaufgaben besprochen.

**Bewegungstrainer EM** sind Berufsreiter, die von Eckart Meyners geleitete Ausbildungslehrgänge mit Abschlussprüfung besucht haben und an seinen regelmäßigen Fortbildungsmaßnahmen teilnehmen.

Mehr Informationen unter: <https://silvia-rall.jimdofree.com/bewegungstraining-em/>