



Reitergemeinschaft
Böllertshöfe
Mülheim-Ruhr e.V.

Sitzschulung vom 04.06.2011 – 05.06.2011 durch Pferdewirtschaftsmeister und Bewegungstrainer Dirk Bolten

Inhalt: Gymnastizierung des Reiters zur Optimierung des Reitersitzes

Wann: 04.-05.06.2011

Wo: RG Böllertshöfe (in der Halle)

Die reiterliche Ausbildung umfasst nicht nur das Reiten, sondern auch die gezielte Gymnastizierung des Reiters zur Verbesserung des Reitersitzes.

Die "alte Schule des reiten Lernens" wird in dieser Lehre durch eine neue Seite ergänzt - Sitzprobleme werden über gezielte Übungen gelöst und verbessert, es wird somit an der Ursache, nicht am Symptom gearbeitet. Hintergrund dazu ist, dass nur mit einem unabhängigen, koordinierten Sitz eine optimale Einwirkung und Hilfengebung möglich ist.

Das Seminar umfasst eine 1 ½ stündige Einführung (Freitag 03.06.2011 ab 19:00 Uhr) und pro Teilnehmer ca. 1 Std. Sitztraining (z. T. mit Pferd) in den Folgetagen.

(rgb) **Sitzschulung**

Teilnehmerzahl: 20 **Kosten** pro Teilnehmer: 30,00-50,00€

Pause von 13:00 – 13:30 Uhr

<u>Datum</u>	<u>Uhrzeit</u>	<u>Name</u>	<u>Vorname</u>
<u>Samstag</u>			
04.06.2011	9:00	Wieczorek	Lena
04.06.2011	10:00	Becker	Valerie
04.06.2011	11:00	Koopmann	Laura
04.06.2011	12:00	Vogt	Anne
04.06.2011	13:30	Stickel	Elke
04.06.2011	14:30	Cremers	Laura
04.06.2011	15:30	Waldmann	Lena
04.06.2011	16:30	Stasiak	Kira
<u>Sonntag</u>			
05.06.2011	9:00	--	--
05.06.2011	10:00	Braun	Tanja
05.06.2011	11:00	Waldmann	Bettina
05.06.2011	12:00	Kröhnke	Nina
05.06.2011	13:30	Bünthe	Claudia
05.06.2011	14:30	Cremers	Uta
05.06.2011	15:30	Kiefer	Marc
05.06.2011	16:30	Kiefer	Tanja