

EQUILATES :: Samstag 21. Mai 11

Wozu Turnen wenn ich doch Reiten will?

/a/ Workshop & Reitstunde (Fortgeschrittene)

/b/ Workshop (für alle offen)

Die Kombination von Pilates & Reiten hat zum Ziel, dank Pilates-Übungen sein Reitgefühl so zu verbessern, damit das Pferd freier laufen kann. Dies ist nur möglich, wenn der Reiter genügend Körperbewusstsein und Bewegungsgefühl besitzt. Durch verbesserte Koordination, Beweglichkeit, Atmung und Bewusstseins der Körpermitte wird das Zusammenwirken der Bewegungen von Pferd und Reiter verbessert und erleichtert.

KURS /a/ Workshop & Reitstunde

8.00: Treffpunkt auf dem Hof Vindheimar, Begrüssung, gemeinsamer Spaziergang zum Pilates-Raum

8.30 – 10.00: Pilates für ReiterInnen

10.30 – 12.00: Reiten (...mit Pilates)

13.00 – 14.30: Reitstunde



KURS /b/ Workshop

12.30: Treffpunkt auf dem Hof Vindheimar, Begrüssung, gemeinsamer Spaziergang zum Pilates-Raum

13.00 – 14.30: Pilates für ReiterInnen

15.00 – 16.30: Reiten (...mit Pilates)



Kosten >> bitte **Bar** am Tag mitbringen, merci.

_ **CHF 80.-/Workshop**

_ **Kosten Reitstunde nach Absprache mit Petra**

Leitung Pilates: **Angela Bruderer** / <http://www.flinx.ch>

Dipl. WellnessTrainerin, Pilates Instruktorin Matte, Weiterbildungen in Pilates mit dem Reformer / in der Rehabilitation / in der Schwangerschaft und Rückbildung / Pilates Flow und Beckenboden Kursleiterin.

Leitung Reiten, Petra Liggerstorfe

Trainerin IPV CH und Vereinstrainerin SVPS Gangpferde.

Das „Drumherum“

Ort: Jegenstorfstrasse 3, CH-3305 Iffwil, <http://www.vindheimar.ch>

Fürs Pilates: bequeme Turnkleidung, Frottiertuch für auf Matte, (keine Schuhe nötig)

Zmittag: selber mitbringen, oder im Restaurant im Dorf

Anmeldung

Petra: 079 466 01 01, p.liggerstorfer@bluewin.ch oder Angela: 079 344 32 01, angela@flinx.ch

Die Anmeldung ist **verbindlich**. Die Anzahl TeilnehmerInnen ist beschränkt (12 Personen). Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.

Bei Abmeldung später als 5 Tage vor Kursbeginn, verrechnen wir CHF 50.- Bearbeitungsgebühren. Bei Abmeldung am Tag des Kursbeginnes oder nach Kursbeginn, ist der volle Betrag zu bezahlen.

Der persönliche **Versicherungsschutz** (u.a. Unfall- und Krankenversicherung) ist Sache der Teilnehmenden.