

# Wozu Turnen wenn ich doch Reiten will?



## **EQUILATES** :: Samstag 23. Juni 2012

**/a/ Workshop „SCHULTERN“** (für alle offen)

**/b/ Workshop „EQUILATES FÜR MÄNNER“** (für MÄNNER!)

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**

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

**8.30 - 10.00:** Pilates & CANTIENICA®-Training

**10.30 - 12.00:** Reiten

### **KURS /b/ Workshop**

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

**13.00 - 14.30:** Pilates & CANTIENICA®-Training

**15.00 - 16.30:** Reiten

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

**\_ CHF 80.-/Workshop**

**Leitung Pilates:** [Angela Bruderer / http://www.flinx.ch](http://www.flinx.ch)

Dipl. WellnessTrainerin, Pilates Instrukturin 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, Frottier Tuch für auf Matte, (keine Schuhe nötig)

**Zmittag:** selber mitbringen, oder im Restaurant im Dorf

### **Anmeldung**

Petra: 079 466 01 01, [p.liggerstorfer@bluewin.ch](mailto:p.liggerstorfer@bluewin.ch) oder Angela: 079 344 32 01, [angela@flinx.ch](mailto: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.