

# Wozu Turnen wenn ich doch Reiten will?

EQUILATES :: Samstag 9. Juni 2012



## „ENTSPANNT AUFRICHTEN“ (Fortgeschrittene)

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.

Das Fundament der entspannten Aufrichtung und der gesunden Wirbelsäule ist das Becken. Es wird im Pilates und in der CANTIENICA®-Methode ideal ausgerichtet, mobilisiert und in der gesamten Becken- und Beckenbodenmuskulatur vernetzt.

Mit Unterstützung von CANTIENICA®-Übungen wird das entspannte Aufrichten nach fassbarer und fürs Reiten klar umsetzbar. Den Körper fordern, ohne ihn zu überfordern. Anspornen. Herausfinden, was in ihm steckt. Fähigkeiten wecken, die weit über das hinausgehen, was Sie sich bislang zutrauten: bei diesem Training muss ihre Tiefenmuskulatur ran - ohne Wenn und Aber.

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

Mittagessen

13.30 - 14.30: Pilates & CANTIENICA®-Training

Ca. 15.00 - 16.30: Reiten

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

\_ CHF 150.- für den ganzen Tag

**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 Liggerstorfer

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](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.