



## Pilates für Reiter Workshop am 22.09.2019 in Bad Münster (OT Rohrsen)

Pilates stärkt die Rumpfmuskulatur und sorgt für einen stabilen, aufrechten Sitz. Gleichzeitig schenkt es aber auch Flexibilität und ermöglicht ein losgelassenes Mitschwingen in der Pferdebewegung. Es hilft, muskuläre Ungleichgewichte und Schiefen auszugleichen. Es verbessert das Körpergefühl und die Körperbeherrschung und kann somit die Hilffengebung des Reiters verfeinern.

### Kursinhalte in Theorie und Praxis:

- Wie Reiter von Pilates profitieren können
- (Körperliche) Anforderungen an einen guten Sitz und losgelassenes Reiten
- Einführung in die Pilates-Methode: Herkunft, Nutzen, Grundlagen für das Training
- Pilates-Grundlagentechnik (Körperausrichtung, Atmung, Powerhouse)
- Pilates-Einstiegsübungen
- Pilates-Übungen mit besonderem Nutzen bei reiterlichen Sitzfehlern (z.B. einseitige Schiefen, Einknicken, mangelnde Stabilität, schlechte Aufrichtung, fehlende Flexibilität,...)
- Übungstipps für individuelle Probleme der Teilnehmer

**Termin:** Sonntag, 22. September 2019, von 11 bis 15 Uhr

**Kursort:** 31848 Bad Münster (OT Rohrsen) – die Adresse des Kursortes wird in der Anmeldebestätigung bekannt gegeben

**Teilnahmegebühr:** 49,- € inkl. Teilnehmerskript

**Anmeldung:** Die Kursplätze sind zunächst für Mitglieder des Vereins Islandpferdefreunde Deister-Sünteltal e.V. reserviert. **Anmeldeschluss für Vereinsmitglieder ist der 22.08.2019** Die restlichen freien Plätze werden nach dem 22.08.2019 an Nicht-Vereinsmitglieder vergeben. Bis dahin besteht die Möglichkeit, sich auf eine Warteliste setzen zu lassen.

Mitglieder des Vereins Islandpferdefreunde Deister-Sünteltal e.V. melden sich bei Vanessa Müller unter [vanessa.mueller254@web.de](mailto:vanessa.mueller254@web.de) an

Nicht-Mitglieder melden sich online über [www.equi-balance.net](http://www.equi-balance.net) im Bereich „Termine“ an

