

## Wochenendkurs mit Jenny Weidert-Dal

#### Feines Reiten

 Der Weg zu mehr Leichtigkeit und einem funktionellen Reitersitz -

### Kursinhalt

In diesem Kurs dreht sich alles um die feine Kommunikation zwischen Pferd und Reiter.

Die funktionellen Bewegungsabläufe im Pferd sowie im Reitersitz bilden die Basis und werden durch korrekte Hilfengebungen ergänzt.

Funktionalität bedeutet für mich die perfekte Balance zwischen Mobilität und Stabilität. Pferd und Reiter die sich weich, geschmeidig und losgelassen bewegen können und sich dabei dynamisch stabilisieren.

Diese Funktionalität erzeugt verschleißarme Bewegungen und ermöglicht ein gesundheitsförderndes Training mit unserem Partner Pferd.

Am ersten Tag treffen wir uns zur Theorie über die funktionellen Bewegungsabläufe im Pferd und was der Reitersitz damit zu tun hat. Danach hat jeder eine 60-minütige Reiteinheit mit mir, in der wir uns das Gangbild des Pferdes und deinen Sitz anschauen, um Rückschlüsse auf die Funktionalität ziehen zu können und einen Trainingsplan zu erstellen.

Ich zeige dir an welchen Stellschrauben du drehen kannst, um den Weg zu mehr Leichtigkeit beim Reiten zu finden und euch nachhaltig zu verbessern.

Am zweiten Tag bekommt jeder die Möglichkeit in einer Nachbesprechung noch offene Fragen zu stellen, oder einen Teil der Theorie nochmal zu vertiefen.

Als Abschluss folgt dann nochmal eine 60-minütige Einheit zum Erweitern und Vertiefen des Gelernten von Tag 1 und einen Trainingsplan für zuhause.







# Wochenendkurs mit Jenny Weidert-Dal

#### Feines Reiten

- Der Weg zu mehr Leichtigkeit und einem funktionellen Reitersitz -

### Kursablauf

#### 1. Tag

8:00 - 9:30 Uhr Theorie: funktionelle Bewegungsabläufe

10:00 - 12:00 Uhr Einheiten 1+2 à 60 Min.

12:00 - 13:00 Uhr Mittagspause

13:00 - 18:00 Uhr Einheiten 3-7 à 60 Min.

### 2. Tag

8:30 - 9:30 Uhr Nachbesprechung, Fragerunde

10:00 - 12:00 Uhr Einheiten 1+2 à 60 Min.

12:00 - 13:00 Uhr Mittagspause

13:00 - 18:00 Uhr Einheit 3-7 à 60 Min.





# Wochenendkurs mit Jenny Weidert-Dal

#### Feines Reiten

- Der Weg zu mehr Leichtigkeit und einem funktionellen Reitersitz -

### Kursdetails

### Kursgebühr

- aktive Teilnehmer mit Pferd : 170,-€\*\* (inkl. 19% MwSt.) zzgl. Fahrtkosten
- Zuschauer: 40,- € für einen Tag , 60,- € für zwei Tage (inkl. 19% MwSt.)
- \*\* Der/Die Kursorganisato/in erhält 20 % Rabatt
  - 6-7 aktive Teilnehmer
  - Zuschaueranzahl je nach Platzangebot
  - Reiterstübchen mit Stromzugang für die Theorie
  - Kein Equipment notwendig

