

EQUILATES :: Samstag 15. Oktober 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 Hof Zündli, gemeinsame Fahrt zum Pilates-Raum

8.30 - 10.00: Pilates für ReiterInnen

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

13.00 - 14.30: Reitstunde mit Petra



KURS /b/ Workshop

12.30: Treffpunkt Hof Zündli, gemeinsame Fahrt 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 Ligenstorfe

Trainerin IPV CH und Vereinstrainerin SVPS Gangpferde.

Das „Drumherum“

Ort: Thea und Ernst Mäder-Augustin, Hof Zündli, 6074 Giswil, <http://www.t-emg.ch>

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

Zmittag: gegen einen Unkostenbeitrag auf dem Hof Zündli fein gekocht von Thea ☺

Anmeldung

Thea und Ernst: 041 675 10 71 / 079 329 43 12, emg@bluewin.ch

Angela: 079 344 32 01, angela@flinx.ch

Die Anmeldung ist **verbindlich**. Die Anzahl TeilnehmerInnen ist auf acht beschränkt. 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.