



**EXKLUSIV**

**nur bei uns:**

## **4 Tageskurs Sitzschulung trifft Reitsimulator und !!! NEU !!! mit optionaler Übungseinheit auf deinem eigenen Pferd**

**Start: Samstag, 04.März 2023 – 9:30 Uhr**

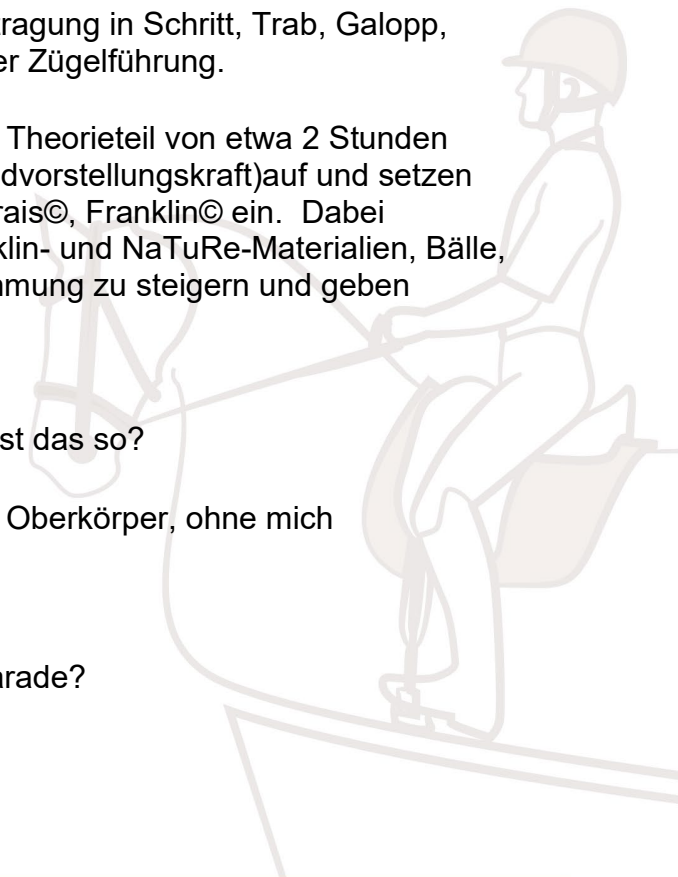
Vier Einheiten im Zeichen des ausbalancierten und harmonischen Reitersitzes.

Durch den klar strukturierten Aufbau des Kurses und die Schritt-für-Schritt Anleitung ist es dir möglich, das Gelernte auf deinem Pferd in allen Gangarten nachzureiten.

In den vier aufeinander abgestimmten Sessions konzentrieren wir uns auf die Grundprinzipien des Reitersitzes und deren Übertragung in Schritt, Trab, Galopp, sowie in den Wendungen, halben Paraden und der Zügelführung.

Wir bauen als Centered Riding Instructoren© den Theorieteil von etwa 2 Stunden interaktiv mit viel Körperarbeit und Ideokinese (Bildvorstellungskraft) auf und setzen dabei Methoden der Alexandertechnik©, Feldenkrais©, Franklin© ein. Dabei verwenden wir verschiedene Hilfsmittel, wie Franklin- und NaTuRe-Materialien, Bälle, Rollen und Schwämme, um deine Körperwahrnehmung zu steigern und geben Antworten auf deine Fragen

- Sitze ich richtig?
- Welche Zügelführung ist ideal und warum ist das so?
- Wie balanciere ich mich richtig aus?
- Wie bekomme ich eine Stabilität in meinen Oberkörper, ohne mich festzuhalten und zu verspannen?
- Was kommt bei meinem Pferd unten an?
- Wie treibe ich richtig?
- Was macht mein Körper in einer halben Parade?





Nachdem wir diese umfangreiche Trainingsphase beendet und du in 30 Minuten auf dem Reitsimulator die Übungen umgesetzt hast, werden viele deiner Fragen beantwortet sein.

Lasse dich von uns auf eine Reise durch deinen Körper begleiten, um deine Koordination und Vorstellungskraft zu verbessern und weiter zu entwickeln. Das Gelernte kannst du sofort auf deinem Pferd umsetzen.

### WIE SIND DIE SEMINARTEILE AUFGEBAUT?

- Teil 1 beschäftigt sich mit der Aufrichtung und Ausrichtung unseres Körpers: Wie finde ich meine Körpermitte und wie erreiche ich mehr Energie beim Reiten
- In Teil 2 werden wir uns Wendungen, halbe Paraden und die Zügelführung näher ansehen und klären, wie sich unser Körper dabei bewegen soll.
- Der 3. Teil beinhaltet die Sitzarten im Trab und die Klärung, wie ich mir das Sitzen im Trab erleichtere.
- Im 4. Teil besprechen wir alle diese Themen für den Galopp.

### WAS MACHT DEN KURS SO BESONDERS?

- knapp 2 Std. interaktive Theorie mit tollen Übungen für eine bessere Wahrnehmung deines Körpers
- jeweils 30 min intensives Sitztraining mit verschiedenen Körpertechniken auf dem Reitsimulator
- die Möglichkeit, direkt danach auf dem eigenen Pferd im Unterricht zu üben

### WAS GEBEN WIR DIR FÜR ZUHAUSE MIT?

- mehr Aufrichtung im Körper
- mehr Balance im Sattel
- mehr Wahrnehmung im Körper für einen besseren mitgehenden Sitz
- feinere Hilfengebung
- einen Fahrplan für zuhause zum direkten umsetzen
- Vorher-/Nachher Bild



Hat unsere Präsentation dich neugierig gemacht? Möchtest du auf jeden Fall Antworten auf diese Fragen haben? Dann melde Dich sofort an

**Preis für den 4 Tageskurs „Sitzschulung trifft Reitsimulator“: 599 €**

Im Reitzentrum Hasenberg hast du zusätzlich die einzigartige Möglichkeit zu den jeweiligen Kursteilen auch dein eigenes Pferd mitzubringen und sofort praktische Erfahrungen zu sammeln. Während des Trainings im Seminarraum entspannt dein Pferd mit gutem Heu in unseren Gastboxen. Die Unterrichtseinheit erfolgt direkt nach dem Kurs. Diese Leistung kannst du für einen Aufpreis von 160,00 € zzgl. 35,00 € Boxenmiete pro Tag dazubuchen.

**Termine:**

- Teil 1 Samstag 04.03.2023 um 9:30 Uhr
- Teil 2 Samstag 18.03.2023 um 9:30 Uhr
- Teil 3 Samstag 22.04.2023 um 9:30 Uhr
- Teil 4 Samstag 27.05.2023 um 9:30 Uhr

Es würde uns freuen, dich und dein Pferd persönlich kennenzulernen. Solltest du noch Fragen haben, stehen wir dir jederzeit gerne telefonisch, über WhatsApp oder E-Mail zur Verfügung.

Mit Eingang deiner verbindlichen Anmeldung und Zahlung der Teilnahmegebühr bis 01.03.2023 wird dein Kursplatz für dich reserviert. Lasse dir diese Chance nicht entgehen.

Du erhältst per mail die Teilnahmebestätigung und die Quittung deiner Zahlung. Eine Stornierung und Erstattung ist nach deiner Zahlung der Seminargebühr nicht möglich. Solltest du nicht teilnehmen können, kannst du gerne eine/n Ersatzteilnehmer/in stellen und im Innenverhältnis mit Ihr/Ihm abrechnen.

Hast Du noch Fragen? Ruf mich gerne unter 0170 920 1734 an oder schreibe mir eine mail unter [info@reitzentrum-hasenberg.de](mailto:info@reitzentrum-hasenberg.de).

Deine Sabine Stamm  
Reitzentrum Hasenberg

Bitte fülle das Anmeldeformular aus und sende es per E-Mail an [info@reitzentrum-hasenberg.de](mailto:info@reitzentrum-hasenberg.de)

# Verbindliche Anmeldung

## „Intensive Sitzschulung trifft Reitsimulator“

mit Alexandra Schmucker

[Home - Alexandra Schmucker \(alexandra-schmucker.de\)](http://alexandra-schmucker.de)



**Teil 1 Samstag 04.03.2023 um 9:30 Uhr**

**Teil 2 Samstag 18.03.2023 um 9:30 Uhr**

**Teil 3 Samstag 22.04.2023 um 9:30 Uhr**

**Teil 4 Samstag 27.05.2023 um 9:30 Uhr**

im Reitzentrum Hasenberg,  
Reitanlage Hasenberg 1  
63853 Mömlingen

Lehrgangsgebühr: 599,00.-€ pro Person – incl. Tagungsgetränke  
zahlbar auf IBAN DE 06 7955 0000 0012 5260 00 bis 01.03.2023

### Angaben zur Teilnehmer/in

Name und Vorname des Teilnehmers\* \_\_\_\_\_

Mail-Adresse\* \_\_\_\_\_ Telefonnummer\* \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort\* \_\_\_\_\_

Straße\* \_\_\_\_\_ Haus-Nr.\* \_\_\_\_\_

### Möchtest Du ein Pferd zu dem Lehrgang mitbringen und direkt nach dem Kurs eine Trainingseinheit bei Alexandra Schmucker buchen?

04.03.2023	18.03.2023	22.04.2023	27.05.2023
ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>	ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>	ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>	ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>

Die Unterrichtseinheit erfolgt direkt nach dem Kurs.

Preis: pro Lehrgangstag zusätzlich: 160,00 € zzgl. 35,00 € Boxenmiete.

## Angaben zum Pferd

Name des Pferdes\* \_\_\_\_\_

Geschlecht\* \_\_\_\_\_ Alter \_\_\_\_\_ Ausbildungsstand des Pferdes \_\_\_\_\_

### Pferdebox\*

pro Pferd/Tag 35,00 € inkl. Stroh, Heu, Misten u. Füttern

04.03.2023

18.03.2023

22.04.2023

27.05.2023

ja  nein

ja  nein

ja  nein

ja  nein

Du bestätigst, daß dein Pferd zum Zeitpunkt der Veranstaltung frei von ansteckenden Krankheiten ist.

ja

nein

Mitteilung des Reitzentrum Hasenberg \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Es gelten unsere AGB, die Widerrufsbelehrung, unsere Datenschutzbestimmungen und unsere Betriebsordnung, (über [www.reitzentrum-hasenberg.de](http://www.reitzentrum-hasenberg.de) abrufbar), denen du mit Buchung einer Veranstaltung im Reitzentrum Hasenberg zustimmst. Deine Daten dürfen zum Bearbeiten der Buchung gespeichert werden, jedoch müssen diese jederzeit auf Nachfrage löscher sein.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

\_\_\_\_\_  
Bei Minderjährigen Unterschrift des  
Erziehungsberechtigten