

# Dynamisch Reiten

## Sitzkurse mit Nirina Meyer

### KRV Oberwiggertal



Dynamisch Reiten ist die Kombination von Sitzschulung, Bewegungslernen und Mentaltraining. Das Konzept zur Schulung des Reiters wurde 2008 von Nirina Meyer (Ausbilderin für Mensch und Pferd) und Marlies Kataya (Bewegungspädagogin) entwickelt. Das Training ist für alle Reitweisen geeignet.

#### Ziele/ Nutzen:

- Balance, Beweglichkeit, Losgelassenheit
- geschmeidiger Sitz
- feine Hilfengebung
- dynamisch-leichtes Reitgefühl zwischen Entspannung und Spannkraft

#### Inhalte:

- Erlebbar Anatomie
- Körperbewusstsein schulen
- Beweglichkeit, Kraft und Koordination
- Hilfengebung im Timing
- Mentaltraining

#### Ablauf:

Die Kurse sind zu verschiedenen Themen. Mit Körperarbeit auf der Gymnastik-Matte oder auf dem Stuhl wird das jeweilige Thema erarbeitet und anschliessend auf dem Pferd umgesetzt. Dies ermöglicht ein intensives Lernen. Zuschauer nehmen an den Übungen aktiv teil.

**Profitieren Sie von 10 Jahren Erfahrung Sitzschulung mit dem Franklin-Ball.**

**Einführungskurs –  
Sitzschulung mit dem Franklin Ball**  
Sonntag 19. Mai 2019, Reithalle Dagmersellen

#### Programm:

13.00 - 15.00 Uhr Theorie, erlebbare Anatomie, Körperarbeit  
16.00 Uhr Reiten Gruppe 1  
17.00 Uhr Reiten Gruppe 2

Da für die Übungen mit dem Franklin Ball die Pferde zum Teil geführt werden sollten, wäre dafür eine andere Teilnehmerin oder eine persönliche Begleitperson sinnvoll.

#### Kurskosten:

Mitglieder KRV Oberwiggertal 80.- CHF      Nicht-Mitglieder 100.- CHF/ Zuschauer 50.- CHF

**Mitnehmen:** Gymnastikmätteli/Decke für Indoor, ev Reithelm

**Infos/ Anmeldung bis 5. Mai 2019 bei Bettina Huwyler, [bettina.huwyler@gmx.net](mailto:bettina.huwyler@gmx.net)**

**Weitere Aufbaukurse werden bei Interesse im Anschluss zu folgenden Themen organisiert:**

Die dreidimensionale Beckenbewegung, Beine – Becken – Hilfengebung im Timing,  
Schulter-Arme-Hand - Feine Anlehnung

