

Workshop im Herbst/Winter 2018/19

Bewegungstraining Eckart Meyners ohne Pferd



Ort: Reit- und Fahrverein Maintal e.V. , Spessartstraße 150, 63165 Mühlheim

Datum. Folgende Termine (Trainingseinheiten) sind geplant:

- (1) Montag, 19. November - Besser aussitzen- Balance in Bewegung
- (2) Montag, 03. Dezember - Augen, Kiefer, Halswirbelsäule, Schulter, Hände
- (3) Montag, 07. Januar - Faszienworkshop
- (4) Montag, 04. Februar - Reaktionsschnelligkeit, Koordination und Balance
- (5) Montag, 04. März - Mentaltraining - Wege aus der Angst und Stressfalle
- (6) Montag, 01. April - Das Eckart Meyners 6 Punkte- Aufwärmprogramm für Reiter
- (7) Montag, 29. April - Seitengänge

Beginn: 19:00 **Ende:** 20:30 **Dauer:** 1,5 h

Mitzubringen: Isomatte, Socken und etwas zum Trinken.
Alle anderen Geräte werden gestellt.

Kosten: Eine Trainingseinheit kostet 120,00€ und wird unter den Teilnehmern aufgeteilt.
Pro Termin ist die Teilnehmerzahl auf max. 12 beschränkt.
Die Bezahlung erfolgt am Abend der Trainingseinheit bei mir (Janina).

Anmeldung: Janina Glock, 0172/6548288, janina.glock@email.de
Die Anmeldung erfolgt pro Trainingseinheit bei mir per E-Mail oder telefonisch und ist verbindlich.

Kursleitung: Heike Paul, Pferdewirtin FN, Bewegungstrainerin EM, www.heike-paul.de

Die Themen im Detail:

1.Termin: **Besser aussitzen- Balance in Bewegung**

Für Reiter aller Altersklassen, Bandscheibenpatienten und Schwangere geeignet

Wir schaffen optimale körperliche Voraussetzungen für das Mitschwingen auf dem Pferd. Sie können auf dem Balimo genau spüren durch welche Fehler sie sich in der Bewegungsfähigkeit blockieren. Wir mobilisieren das Becken und die Wirbelsäule, lösen verkrampte Muskulatur und stärken die Rückenmuskulatur. Dysbalancen zwischen der linken und rechten Körperseite werden beseitigt und neue Bewegungsmuster aktiviert. Mit den verschiedenen Übungen für die eigene Körperwahrnehmung verbessert sich das Gleichgewichtsempfinden. Durch die Reaktivierung von Verbindungen zwischen Gehirn und Muskeln bekommen Sie mehr Sicherheit und Leichtigkeit in der Bewegung und eine aufrechte und balancierte Körperhaltung.

2.Termin: **Augen, Kiefer, Halswirbelsäule, Schulter, Hände**

Wer kennt sie nicht? Die Nackenverspannungen mit ihren Folgen wie Kopfschmerzen und schlechter Laune durch einseitige Belastungen oder Stress. In diesem Workshop erspüren Sie Möglichkeiten für eine deutliche Entlastung gestresster Bereiche was zur Lockerung und Stabilisierung des Schultergürtels führt. Damit schaffen wir optimale Voraussetzungen für eine weich und koordiniert einwirkende Reiterhand. Wir erläutern Ursachen und Auswirkungen von fehlerhafter Handeinwirkung und geben Anregungen zur Korrektur.

3.Termin: **Faszienworkshop**

Befreie dich von chronischen Verspannungen, Steifigkeiten und Schmerzen.

Fehlhaltungen, alte Verletzungen mit Verklebungen oder Schonhaltungen durch einseitige Tätigkeiten im Beruf führen oft zu chronischen Verspannungen. Diese wollen wir mit Hilfe von Faszienrollen und Bällen gezielt und effektiv lösen. Sie erhalten mehr Beweglichkeit, und eine verbesserte Durchblutung. Durch die Stimulation der Propriozeptoren verbessert sich die eigene Körperwahrnehmung. Dafür gibt es viele vorher-nachher Test und Aha- Erlebnisse. Je besser ich meinen Körper selbst wahr nehme, um so besser kann ich ihn auf dem Pferd koordiniert einsetzen.

4.Termin : **Reaktionsschnelligkeit, Koordination und Balance**

Wir verbessern mit Spiel und Spaß unsere Reaktionsschnelligkeit, Koordination Balancefähigkeit als Voraussetzung für eine sichere, situationsangepasste Hilfengebung. In dieser Trainingseinheit wird immer besonders viel gelacht.

5.Termin: **Mentaltraining - Wege aus der Angst und Stressfalle**

Jeder kennt Situationen, in denen wir oder unser Pferd unsicher oder gestresst sind. In diesen Momenten ist die Harmonie zwischen Reiter und Pferd gestört. Wir spüren, dass wir zum Bsp. bei Angst unfähig sind, schnell zu reagieren. Wir halten die Luft an oder können nicht mehr sitzen. Und was kann ich tun, wenn MEIN PFERD die Luft anhält?

In dem Workshop werden Ursachen und Funktionsabläufe im Körper erklärt und Wege aufgezeigt schnell und effektiv aus der Situation heraus zu kommen.

6.Termin: **Das Eckart Meyners 6 Punkte- Aufwärmprogramm für Reiter**

In wenigen Minuten und durch gezielte Übungen, (die man auch noch beim Schritt reiten auf dem Pferd absolvieren kann) alle Sinne wach rütteln, Verspannungen lösen und motiviert starten. Hilfe zur Selbsthilfe. Ursachen für eigene Schwachpunkte schnell erkennen und sofort beheben.

7.Termin: **Seitengänge**

Seitengänge sind wichtig um ein Pferd optimal zu gymnastizieren. Wir schaffen optimale eigene körperliche Voraussetzungen für die korrekte Hilfengebung. Alle Seitengänge werden genau erklärt und auf typische Fehler und Korrekturen erläutert und zu Fuß erfühlt.