

# Workshop im Herbst/Winter 2019/20

## Bewegungstraining Eckart Meyners ohne Pferd

Kurs für Reiter aller Alters- und Leistungsklassen zur Optimierung der körperlichen Voraussetzungen, der Bewegungswahrnehmung und -ansteuerung mittels besonderer Übungen in Hinsicht auf einen ausbalancierten Sitz und eine feine und effektive Hilfengebung; für eine harmonische Zusammenarbeit zwischen Reiter und Pferd.



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

Folgende Termine (Trainingseinheiten) sind geplant:

- (1) Montag, 14. Oktober - (Wieder-) Einstieg in das Bewegungstraining, persönlicher Körpercheck, Beweglichkeit, Stabilität, Balance, Koordination
- (2) Montag, 18. November - Ganzkörpertraining für Schwingungsfähigkeit und Stabilität
- (3) Montag, 16. Dezember - effektive treibende und verwahrende Hilfengebung, Reaktionsschnelligkeit, Rhythmus, Koordination, Balance
- (4) Montag, 13. Januar - Wecke dein Gehirn- mit Übungen aus der Neuroathletik , schnell und effektiv Ansteuerungsprozesse des Gehirns verbessern
- (5) Montag, 10. Februar - Entspannungsübungen, Dehnungsübungen, Aufmerksamkeitslenkung, Arbeit mit inneren Bildern
- (6) Montag, 09. März - Übungen um den Reiterrücken zu schonen, Umgang mit alten Verletzungen, vorbeugende Übungen für ein langes gesundes Reiterleben

**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€ (inkl. Anfahrt u MwSt 19%) 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](mailto: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](http://www.heike-paul.de)