

Fortbildung auf der ROSEBAY RANCH
Hauptstraße 58 / 24576 Hagen

Kursinhalte: Der Sitz des Reiters unter Physiotherapeutischer Sicht
Welche Sitzfehler führen potentiell zu welchen körperlichen
Problemen und umgekehrt

Welche Sitzfehler des Reiters gibt es

Ursachen von Sitzfehlern

körperliche Ursachen
mentale Ursachen
sonstige Ursachen

Allgemeine Übungen zur Lockerung des Reiters

Spezielle Übungen zur Lockerung einzelner Körperteile

Beachten von Anforderungen der verschiedenen Altersgruppen

Welches Zubehör könnte in einer Reitschule für Gymnastik sinnvoll sein?

Vermeidung von Unfällen und Überlastung bei den Übungen

Worauf ist zu achten, damit nichts passiert!

Übungen auf dem und am Pferd

Wann: 23. Februar 2019 von 10 - 18 Uhr

Wo: ROSEBAY RANCH
Hauptstraße 58 / 24576 Hagen

Veranstalter: Helga Hommel Westerntraining

Seminarleiterin: Helga Hommel , Trainer A DOSB Lizenz

Gastdozentin: Sandra Lüders, Physiotherapeutin / Reiterin
Claudia Wilhelm, EWU Trainer B, DOSB Lizenz, Inhaberin der
Ergänzungsqualifikation: Sitz- und Gleichgewichtsschulung

Kosten: 100 € inklusive Mittagessen und Getränke

ZEITPLAN:

10 Uhr	Begrüßung, Vorstellung der Trainer	
10.15 Uhr	<u>Welche Sitzfehler des Reiters gibt es</u> Stuhlsitz, Spaltsitz, ... Foto und Videospeispiele	Helga Hommel
	Welche Folgen haben diese Sitzfehler am Körper des Reiter	Sandra Lüders
11.30 Uhr	kurze Pause	
11.45 Uhr	<u>Ursachen von Sitzfehlern</u> körperliche Ursachen mentale Ursachen sonstige Ursachen	Sandra Lüders Helga Hommel Helga Hommel
13 Uhr	Mittagspause	
13.30Uhr	<u>Allgemeine Übungen zur Lockerung des Reiters</u> <u>Spezielle Übungen zur Lockerung einzelner Körperteile</u>	C. Wilhelm Wilhelm/Lüders
15 Uhr	Pause	
15.30 Uhr	<u>Beachten von Anforderungen der verschiedenen Altersgruppen</u>	C. Wilhelm
16 Uhr	<u>Welches Zubehör könnte in einer Reitschule für Gymnastik sinnvoll sein?</u>	Wilhellm/Hommel
16.30 Uhr	<u>Vermeidung von Unfällen und Überlastung bei den Übungen</u> Worauf ist zu achten, damit nichts passiert!	Sandra Lüders
17 Uhr	<u>Übungen auf dem und am Pferd</u> Video	Helga Hommel
17.30 Uhr	Fragen, Anregungen	
18 Uhr	Ende	