



## *Sitzschulung*

*6-8 stündiger Kompaktkurs  
Theorie und Praxis rund um den  
Sitz auf dem Pferd*

### **Kursinhalte:**

- Funktionsgymnastik für den Reiter
- Verbesserung des Sitzes auf dem Pferd mit Ziel eines locker aufgerichteten und losgelassenen Reitsitzes
- Übungselemente zur Förderung von Koordination und Gleichgewicht auf dem Pferd
- Verbesserung und Sitzkorrektur gegebenenfalls an der Longe
- Übungselemente zur Mobilisation, Dehnung und Kräftigung auf dem Trockenen und auf dem Pferd
- Vorbereitung und Übertragung ins eigenständige Reiten

Der Kurs richtet sich an erfahrene und unerfahrene Reiter oder Wiedereinsteiger.

Die Kursinhalte werden auf die jeweiligen Teilnehmer zugeschnitten und nach Schwerpunkten/ Teilnehmern zusammengestellt.

Preis: 250€/Tag plus Anfahrt

Ort: nach Absprache auf Ihrer Reitanlage

Zeit: samstags oder sonntags 10.00 - 18.00 mit und ohne Pferd

Teilnehmerzahl: 4-8 Personen mit und ohne eigene Pferde

Kontakt: Corinna Jungblut  
0173/ 23 25 727

Staatlich geprüfte Physiotherapeutin  
Info @Hippo-Therapie-Berlin.de