



<http://www.ruf-alfter.de>

***Bewegungstraining nach Eckhart Meyners
am 15.März 2020
auf der Reitanlage des RuF-Alfter
mit Michelle Bös***

Inhalt:

Dies ist ein Bewegungstraining für uns Reiter. Dieser Kurs richtet sich an alle, die diese Trainingsmethode für sich nutzen wollen. Neulinge und alle die letztes Jahr dabei waren sind herzlich willkommen.

Koordination, Beweglichkeit und Kondition des Reiters werden durch Übungen am Boden immer wieder trainiert und das Ergebnis sofort danach auf dem Pferd überprüft. Dies geschieht mit Hilfe von Matten, Seilen, Bällen, Spezialbrillen u.v.m. Die Übungen werden individuell an die Bedürfnisse des Reiters angepasst.

Am Vormittag findet ein gemeinsames Training ohne Pferd statt (ca. 1,5 h). Danach geht es in die Einzelstunden (ca. 50 Minuten). Hier wechseln sich Reitphasen immer wieder mit Übungen am Boden ab, die auf jeden persönlich zugeschnitten sind. Dadurch verändert sich der Reitersitz mit enormen Wirkungen auf das gesamte Pferd-Reiter-System.

Im Anschluss an den Lehrgang erhält jeder Teilnehmer eine Mail mit 3 für ihn individuell ausgewählten Übungen inkl. Beschreibung, die er als „Hausaufgabe“ möglichst weiterführen sollte.

Selbstverständlich dürfen alle Teilnehmer am Rande des Reitplatzes die Übungen des jeweils aktiven Teilnehmers „nachturnen“!

Weitere Infos bei: michelle.boes@web.de
www.michelleboes-islandpferdetraining.com
www.bewegungstrainer-em.org

Kursgebühr 65,00 EUR (für Mitglieder des RuF-Alfter 55.00 EUR)

Jugendliche Mitglieder des RuF Alfter können im Rahmen der **Jugendförderung** einen Zuschuß in Höhe von 25 % der Kursgebühren beantragen.¹

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 8 Teilnehmer.

Anmeldeschluß ist der 10.03.2020.

Anmeldung und weitere Informationen bei heike@ruf-alfter.de.

¹ Nur, wenn die Voraussetzungen der Förderrichtlinien erfüllt sind, oder ein ausdrücklicher Vorstandsbeschuß darüber vorliegt.