

# Trainingstag mit Stephanie Roth zum Thema «Körperbewusstsein für einen losgelassenen Sitz»

In diesem Trainingstag fokussieren wir uns auf den losgelassenen Sitz. Der losgelassene Reitersitz ist zentral für eine feine Hilfengebung. Dafür ist ein gutes Körperbewusstsein Voraussetzung. Deshalb findet dieser Trainingstag in Zusammenarbeit mit einer Pilates-Lehrerin statt.

Der Tageskurs beinhaltet 1 Theorielektion und 2 Einzellektionen am Morgen à 30 min. und am Nachmittag à 45 min. Die Pilatesübungen führen zu einer verbesserten Körperwahrnehmung und Stephanie Roth wird dies dann mit praktischen Übungen auf und neben dem Pferd verknüpfen. Es besteht die Möglichkeit, mit dem eigenen Pferd oder einem unserer gut ausgebildeten Schulpferde, oder als Theorieteilnehmer und Zuschauer am Trainingstag teilzunehmen.

