



# Bewegungstraining mit Martin Volesky

nach Eckart Meyners

[www.bewegungstrainer.net](http://www.bewegungstrainer.net)

### Ziele des Bewegungstraining nach Eckhart Meyners

- Unabhängiger und losgelassener Sitz als Grundlage für korrektes Reiten von Lektionen
- Korrekte Hilfengebung
- Neues Bewegungsgefühl und verbesserte Beweglichkeit
- Verbesserung der Koordination
- Verbesserung des Gleichgewichts
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Aktivierung gestörter Nerv - Muskelverbindungen

### Ablauf des Trainings

- Die Trainingseinheit wird mit einem Reiter durchgeführt und dauert ca. 45 – max. 60 Minuten.
- Die Reiter machen ihr Pferd selbständig vor der Stunde warm
- Der Reiter reitet sein Pferd vor und der Trainer erkennt durch das Vorreiten die Verbesserungsmöglichkeiten, die der Reihe nach bearbeitet werden
- Übungen finden oft ohne Pferd statt: es braucht einen Helfer, der das Pferd führt

Datum: 5. 6. 7. 8. Dezember 2014

Ort: Reithalle Bühl

Dauer: 2 x 45 Minuten (je an einem Tag) gewünschte Tage bei Anmeldung angeben  
Teilnehmer die bereits einen Kurs besucht haben, können auch nur 1 Lektion besuchen (= halber Preis)

TeilnehmerInnen: ReiterInnen aller Leistungsklassen und aller Disziplinen. Dieser Kurs ist vor allem reserviert für Pensionäre Reitstall Bühl und Mitglieder des KRV Seeland Aarberg

Kursleiter: Martin Volesky [www.bewegungstrainer.net](http://www.bewegungstrainer.net)

Kosten: Pensionäre Reitstall Bühl CHF 240.-  
Mitglieder KRV Seeland Aarberg CHF 280.-  
Andere CHF 320.-  
**Kursgeld am 1. Tag bar zu bezahlen**

Anmeldung: Pia Spiegl 079 446 16 88 [p.spiegl@reitstall-buehl.ch](mailto:p.spiegl@reitstall-buehl.ch)  
Lisa Lauper 079 654 32 38 [lisa.lauper@bluewin.ch](mailto:lisa.lauper@bluewin.ch)



# Anmeldung

## Bewegungstraining mit Martin Volesky

### 6. & 7. Dezember 2014

Name:

Vorname:

Tel:

Natel:

#### Ich kann

Freitag 5. Dezember:  Vormittag  Nachmittag

Samstag 6. Dezember:  ganzer Tag

Sonntag 7. Dezember:  ganzer Tag

Montag 8. Dezember:  Vormittag  Nachmittag

#### mitmachen

**Bitte möglichst viel ankreuzen!**

Bitte bis am **21. November 2014** anmelden, damit ein Programm erstellt werden kann

**Anmeldung:** Pia Spiegl 079 446 16 88  
Lisa Lauper 079 654 32 38

[p.spiegl@reitstall-buehl.ch](mailto:p.spiegl@reitstall-buehl.ch)  
[lisa.lauper@bluewin.ch](mailto:lisa.lauper@bluewin.ch)