

Arbeit an der Hand/ Faszientraining

Reithalle Wetzikon – A2

4x sonntags am 12.05./ 19.05./ 26.05./ 02.06.2024

Leitung	Stéphanie Hostetter Verhaltensbiologin und Reitausbildnerin nach SinTakt
Dauer	Sonntags , 4 Lektionen à je 55 Minuten
Zeiten	1. Stunde 09.00 – 10.00 Uhr 2. Stunde 10.00 – 11.00 Uhr 3. Stunde 11.00 – 12.00 Uhr
Ort	Reithalle Wetzikon
Kosten	100.-- für Junioren 120.-- für Ehren-, Frei-, Aktivmitglieder 180.-- für Passivmitglieder und Anwärter 220.-- für Auswärtige <small>Mitglieder, welche die Jahresmiete der Reithalle Wetzikon bezahlt haben, ziehen 40.- Fr ab. Die Mitglieder des RVZrU profitieren von den gleichen Konditionen wie Mitglieder des RVWG.</small>
Kursinhalt	Kombiniert wird die Arbeit an der Hand mit Faszienarbeit. Faszien sind bindegewebeartige feine Häute, die Muskeln umhüllen und einzelne Muskeln voneinander abgrenzen. Sie bilden spinnennetzartige Strukturen, die den ganzen Körper umhüllen. Das Faszientraining besteht aus Dehnübungen, die das Gewebe stärken, stabilisieren und die Beweglichkeit fördern. Ziel ist es, dass alle Gelenke (wieder) endgradig in alle Richtungen bewegt werden können. Mit dem Faszienrad kann das Gewebe stimuliert und „verklebte“ Faszien gelöst werden. Im Kurs lernst du die Faszienarbeit in den Trainingsalltag zu integrieren und wesentlich zur Gesundheit deines Pferdes beitragen kann. Der Kurs eignet sich für Pferdeführer und Reiter aller Reitrichtungen und vom Einsteiger bis Fortgeschrittenen. Die Aufgaben werden an die jeweiligen Niveaus der Teilnehmer angepasst und können beliebig auf- und ausgebaut werden.
Zu beachten	Die Teilnehmerzahl ist auf max. 4 Pferde und Führer pro Gruppe beschränkt. Bitte bringt Zaum oder Kappzaum, Gerte und gutes Schuhwerk mit. Die definitive Zeit- und Gruppeneinteilung erfolgt nach Nennschluss, Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt.
Anmeldung	Auf der Internetseite https://rvwg.ch/Kurse/ Anmeldefenster bis am 30. März 2023
Kursgeld	gleichzeitig mit der Anmeldung auf das Konto des RV Wetzikon Gossau, 8625 Gossau ZH ZKB CH35 0070 0112 3005 9234 0 Vermerk: A2 und Mitgliederstatus