

Hallo Zusammen,

ich möchte die Kinder und Jugendlichen unseres Vereines zu einem kleinen Projekttag am 13.04.2019 ab 13:00 Uhr einladen.



Ein Tag auf der "Reitanlage Max Fröhlich" im Zeichen der Reiterfitness. Beginnend um 13:00 Uhr mit einem kleine Yogakurs und anschließendem Falltraining. Nach dem Programm für sich selbst wollen wir unserem Verein noch unterstützen und die Sitzecke am Teich verschönern.

Wieso Yoga? Ihr kennt alle die ständigen Anleitungen eurer Reitlehrer „Gerade Sitzen!“ oder „Mach dich nicht so steif!“. Viele Schwierigkeiten beim Reiten, Sitz- und Haltungsfehler schleichen sich ein, weil sie im Grunde schon im Sitz auf dem Stuhl, dem Spaziergang am See oder im Schlaf da sind. Durch diese sind wir verspannt, oder haben sogar Schmerzen wenn wir „gerade“ sitzen wollen beim Reiten. Hier greift Yoga ein. Ihr werdet eure Schwachstellen spüren und aktiv Übungen zur Verbesserung und Stärkung dieser machen. Ich habe eine tolle Lehrerin für uns organisiert.

Wieso Falltraining? Ihr wisst sicher am besten, vom Pferd fallen passiert jedem und jederzeit. Man kann noch so gut reiten, irgendwann kommt es doch mal zu einer brenzigen Situation. Die meisten Verletzungen kommen von schlechten Landungen. Das wollen wir deshalb mit euch üben. Hier schult uns ein erfahrener Kampfsportler.

Also wer Lust hat ein geselliges und trotzdem lehrreiches Wochenende mit Pferdeleuten zu verbringen, gibt mir bis zum 10.04.2019 bitte ein Feedback (Tel: 0172/6450248). Ihr erreicht mich per Whatsapp und auch über Facebook. Ich freue mich auf euch!

Natürlich grillen wir abschließend in unserer schönen neuen Sitzecke 😊

Eure Tanja Habecker
Jugendwart RFV Wulkow