



# SITZSCHULE



mit

## Margit Bogner

Trainer C Voltigieren, Trainer C Reiten mit Ergänzungsqualifikation Sitz- und Gleichgewichtsschulung nach Eckart Meyners.

1. Tag: funktionelle Gymnastik in der Gruppe zum Aufwärmen und zur Verbesserung der Beweglichkeit und Rumpfstabilität, danach 45-minütige Reiteinheit (einzelnen) mit Sitzanalyse und Übungen am Boden und auf dem Pferd.
2. Tag: 45-minütige Reiteinheit (einzelnen) mit vertiefenden Übungen auf dem Boden und auf dem Pferd.

Es ist gewünscht, aber nicht verpflichtend, dass alle Teilnehmer während der Reiteinheiten der Gruppe in der Halle bleiben.

## 15./16. März 2025

Trainingseinheiten: max. 8 aktive Reiter

Vereinsmitglieder: 110,- € pro Wochenende

Nichtmitglieder: 130,- € pro Wochenende

zzgl. einmalig 10,- € Anlagennutzungsgebühr für Externe

Verbindliche Anmeldung mit Angabe des **Teilnehmernamens, der Mobil-Nummer sowie des Stammvereins** per E-Mail an [kurs@psc-giesenbach.de](mailto:kurs@psc-giesenbach.de)

Der **Gesamtbetrag ist sofort fällig und muss bis spätestens 02.03.2025 überwiesen werden.** Die Bankverbindung wird mit der Anmeldebestätigung bekanntgegeben.