



Online-Kurs *reitrelevantes Bewegungstraining*
mit
Barbara Voigt-Schwarze

ab 10.1.22 immer montags von 19-20 Uhr*

Für Reiter*innen + Partner der R+V GV Birte Stapelfeldt Nachwuchs-Förderung.
Ein individuelles und bewährtes sportwissenschaftliches Training zur Erhöhung der Fitness&Geschmeidigkeit.
Basierend auf dem 6-Punkte-Programm nach Bewegungswissenschaftler Eckart Meyners.

***Warm up 10 Minuten**

Mobilisation und dynamisches Dehnen.

Hauptteil 45 Minuten

Intensives Muskeltraining, konditionelle power-points und kross-koordinative Übungen.
Schulung von Beweglichkeit, Geschmeidigkeit, Gleichgewichts- und Rhythmusfähigkeit.

Cool down 10 Minuten

Mobilisierungs- und Dehnübungen zur Entspannung der großen Muskelgruppen.
Lockerung zum clearing von Stoffwechselprodukten.

Anmeldung zum Online-Training: <http://www.lockervomhocker-reiten.de>

*Kurs: jeweils montags 19-20 Uhr, ab 10.1.22 Sonderpreis für die R+V GV: 8 Einheiten für 60€

Unter allen, die 8 Folge-Einheiten 'durchhalten' wird ein weiterer Kurs verlost!