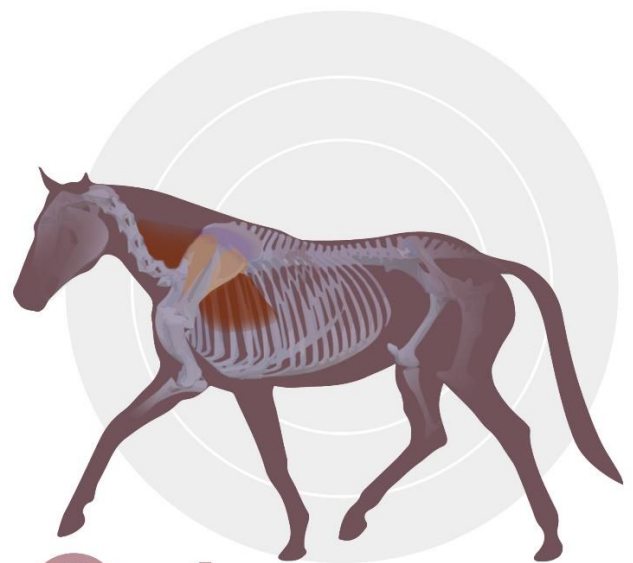


ONLINEKURS DEHNUNGSHALTUNG:

Anatomie, Biomechanik, Reitlehre und Trainingstherapie

Der Onlinekurs besteht aus vier Unterrichtseinheiten (zum „immer wieder ansehen“) für Reiter, Trainer und Therapeuten und beinhaltet:

- Praxisnahe Erläuterung der Anatomie: Wofür sind Pferde eigentlich gebaut und wie trägt ein Pferd den Reiter?
- Muskeln, Faszien, Wirbelsäule und der CTÜ
- Zusammenhänge der Reitlehre: Fachbegriffe und Merkmale: Dehnungs-, Gebrauchs- und Dressurhaltung. Takt, Losgelassenheit, Anlehnung, Beizäumung und mehr.
- Dehnungshaltung klassisch entwickeln aus der Zwanglosigkeit
- Wird da nicht die Vorhand überlastet?
- Was der Reitersitz mit der Dehnungsbereitschaft des Pferdes zu tun hat
- Wenn Pferde sich ungern dehnen: Was die Dehnungsbereitschaft verhindert
- Ursachen und Lösungen
- Relative Aufrichtung: ab wann, wozu und wie lange?
- Kopf-Hals-Positionen aus Sicht der Biomechanik
- Verschleißende Bewegungsmuster erkennen
- Abgrenzung zur Rollkur /LDR
- Wissenschaftliche Untersuchungen zu Dehnungshaltung
- „Turnübungen“ zur Eigenerfahrung und zur Verbesserung des Sitzes
- Lernfragen zur Nachbereitung
- Aufgaben zum Selbststudium: Blickschulung und praktische Reit- oder Longieraufgaben für das eigene Pferd



Osteo DRESSAGE

Osteopathie und klassische Ausbildung
Katharina Möller & Claudia Weingand



Ablauf und Preise des Kurses

IM AKTIVZEITRAUM 22.4. bis 16.6.2020

Für „aktive“ Teilnehmer (mit facebook) 199 EUR inkl. MwSt.:

Ihr bekommt alle zwei Wochen eine Unterrichtseinheit freigegeben. Diese schaut ihr euch an, wann immer es euch zeitlich passt und könnt jederzeit in der geschlossenen Facebook Gruppe dazu Fragen stellen (wir beantworten diese spätestens jeden zweiten Werktag). Zu jeder Unterrichtseinheit erhaltet ihr Lernfragen, welche ihr zunächst selbstständig und dann in der Gruppe bearbeiten könnt. Außerdem gibt es praktische Aufgaben zum Nachreiten oder – longieren, wobei ihr euch filmen (lassen) und von uns anhand eurer Videos coachen lassen könnt. Freut euch auf Bonusvideos zum Taping und für den Reitersitz.

- Beantwortung all eurer Fragen
- Aufgaben zur Blickschulung
- noch mehr „Turnübungen“ zum Üben ohne Pferd
- Training mit einem CTÜ-Tape
- Reit- oder Longier-Aufgaben mit dem eigenen Pferd
- Coaching über Video: Dehnungsbereitschaft verbessern, Training optimieren, Ausbildungsstand einschätzen – mit Tipps zum Reiten oder Longieren

Für Teilnehmer ohne facebook-Betreuung: 129 EUR inkl. MwSt.:

Auch ihr bekommt alle vierzehn Tage eine Unterrichtseinheit und die Lernfragen und Aufgaben freigegeben, welche ihr dann selbstständig bearbeitet. Ergänzend dazu empfehlen wir unser Dehnungshaltungsbuch, welches wir euch gerne zusenden (19,95 EUR). Falls ihr doch noch eine aktive Betreuung wünscht, ist es möglich, ein „upgrade“ zur Aktivteilnahme zu buchen oder alternativ euer individuelles Video-Coaching dazubuchen.

NACH DEM AKTIVZEITRAUM (Anmeldung ab Juni 2020)

Für „Nachbucher“ 129 EUR inkl. MwSt.:

Wenn ihr den Kurs ab Juni 2020 bucht, bekommt ihr alle Unterrichtseinheiten auf einmal freigegeben und seht euch diese dann nach Belieben an, wann immer es euch passt und so viel Stoff, wie ihr auf einmal vertragt. Die Lernfragen bearbeitet ihr im Selbststudium. Dazu empfehlen wir unser Dehnungshaltungsbuch, welches wir euch gerne zusenden (19,95 EUR). Sollten dazu Fragen aufkommen, schickt uns eine email. Bei Bedarf könnt ihr auch ein individuelles Video-Coaching buchen und uns dazu eine Reit- oder Longiereinheit senden, die wir besprechen sollen.

Fülle bitte für deine verbindliche Anmeldung das folgende Formular aus, das du mir dann einscannst per mail an info@katharina-moeller.com zukommen lassen kannst. Vielen Dank!



**ANMELDUNG ZUM OsteoDressage ONLINE-KURS
DEHNUNGSHALTUNG**

Name _____

Anschrift _____

Telefon/Handy _____

Email Adresse _____

Vimeo Benutzername* _____

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Online-Kurs Dehnungshaltung an:

- Als „Aktivteilnehmer“ mit facebook-Betreuung* (Anmeldeschluss 18.4.) **199 EUR inkl. MwSt.**
- Als Teilnehmer ohne facebook-Betreuung **129 EUR inkl. MwSt.**
- Als „Nachbucher“ (Anmeldung ab Juni 2020) **129 EUR inkl. MwSt.**

Ort, Datum und Unterschrift des Teilnehmers

* Kostenlosen Account bei vimeo.com erstellen und euch einen möglichst unverwechselbaren Nutzernamen geben (den es nur ein mal gibt – damit wir euch finden können).

*Zulassung zur geschlossenen und geheimen Kursgruppe auf facebook: Freundschaftsanfrage an Katharina Möller senden und eine Nachricht mit eurem Anmeldenamen senden, damit wir euch der Gruppe hinzufügen können.