

## Sitzschulungskurs

**Ein ausbalancierter, zügelunabhängiger und geschmeidiger Sitz ist die Grundlage der feinen Hilfengebung und der harmonischen gemeinsamen Bewegung von Reiter und Pferd. Es ist die lebenslange Aufgabe jedes Reiters, seinen Sitz immer weiter zu perfektionieren.**

In diesem dreitägigen Kurs wollen wir nach einer theoretischen Einführung dann intensiv zusammen üben und trainieren. Ziel ist die verbesserte Wahrnehmung der Pferdebewegung und der eigenen Beweglichkeit sowie Balance und Rhythmusfähigkeit – und zwar sowohl im Dressursitz, als auch im leichten Sitz über Cavaletti. Die Übungsanforderungen können vom Einsteiger bis hin zum Profi spielerisch gesteigert werden. Didaktische Hintergründe werden für teilnehmende Reitlehrer und angehende Trainer bei allen Übungen mit vermittelt.

Jeder Teilnehmer erhält fünf praktische Einheiten (1x60 min Wahrnehmungsübung in der Kleingruppe, 4x30min Einzelunterricht mit individuell zugeschnittenem Inhalt). Neben den erprobten klassischen Sitzübungen aus Katharina Möllers Programm nutzen wir außerdem die Franklin-Bälle, das Holzpferd und den Balimo-Bewegungsstuhl.

In kleiner Gruppe findet intensives Lernen in familiärer Atmosphäre statt. Durch Zusehen, „Mitdenken“ und „Mitturnen“ bei den anderen Teilnehmern und den zwischendurch immer wieder stattfindenden Gruppenübungen für alle werden Inhalte vertieft und neue Horizonte eröffnet.

Die Teilnahme ist auf eigenem Pferd möglich, sofern sich dieses sicher am Kappzaum in allen Gangarten longieren lässt (Gastboxen mit Weide für mitgebrachte Pferde stehen zur Verfügung), oder wir stellen Ihnen unsere gut ausgebildeten Lehrpferde zur Verfügung. Gerade das Reiten unterschiedlicher Pferde trägt enorm zum Lernerfolg bei.

- Termin: 16. bis 18.4.22  
Ort: OsteoDressage Ausbildungszentrum in 89561 Dischingen  
Kosten: 400 EUR zuzüglich 120 EUR für Lehrpferd oder Gastbox (3 Übernachtungen) inkl. MwSt.  
Kursleitung: Katharina Möller, FN-Trainerin A, Ausbildungsleitung LAD-Trainer und OD – Trainer für kl. Reiten  
Anmeldung: bitte per email an [info@katharina-moeller.com](mailto:info@katharina-moeller.com)

