

EQUILATES :: Pilates & Reiten

Workshop Giswil :: Samstag 25. Juni 2011

Pilates: kraftvolle fließende Bewegung

Pilates stabilisiert die Körpermitte, kräftigt die tief liegenden Bauch- und Rückenmuskulatur und verbessert ihre Körperhaltung, Beweglichkeit, Koordination, Atmung, Gleichgewicht, Konzentration und Ausdauer. Der gesamte Körper wird als Einheit - als Ganzes - bewegt, mobilisiert und trainiert. Pilates eignet sich ausserordentlich gut als Ergänzung und Cross-Training für alle Sportarten (wie das Reiten), aber auch um sich Zeit für sich selbst zu gönnen und ins Training sowie die körperliche, geistige und seelische Erholung zu investieren.



Reiten

Das Pferd spiegelt den Reiter. Unser Ziel ist es beim Reiten mit möglichst feinen Hilfen eine möglichst grosse Harmonie zwischen Reiter und Pferd zu finden. „Sowenig wie möglich, aber soviel wie nötig“. Dies ist nur möglich, wenn der Reiter genügend Körperbewusstsein und Bewegungsgefühl besitzt. Durch verbesserte Koordination, Beweglichkeit, Atmung und Bewusstseins der Körpermitte wird das Zusammenwirken der Bewegungen von Pferd und Reiter verbessert und erleichtert.



Programm EQUILATES Workshop

8.30: Treffpunkt Hof Zündli, Begrüssung, gemeinsame Fahrt zum Pilates-Raum

9.00 - 10.30: Pilates Basics für ReiterInnen (Angela)

11.00 - 12.00: Reiten auf Hof Zündli (Petra und Angela)

13.30 - 14.30: Pilates Cross-Training für ReiterInnen (Angela)

15.00 - ca. 17.00: Reiten (Petra und Angela)

Kosten

CHF 150.-, darin inbegriffen sind die Pilates- und Reitworkshops (bitte Bar am Tag mitbringen, merci).

Leitung Pilates: Angela Bruderer / <http://www.flinx.ch>

Dipl. WellnessTrainerin, Pilates Instruktorin Matte, Weiterbildungen in Pilates mit dem Reformer / in der Rehabilitation / in der Schwangerschaft und Rückbildung / Pilates Flow.

Leitung Reiten, Petra Liggerstorfer / <http://www.vindheimar.ch>

Trainerin IPV CH und Vereinstrainerin SVPS Gangpferde.

Das „Drumherum“

Ort: Thea und Ernst Mäder-Augustin, Hof Zündli, 6074 Giswil, <http://www.t-emg.ch>

Fürs Pilates: bequeme Turnkleidung, Frottiertuch für auf Matte, (keine Schuhe nötig)

Zmittag: gegen einen Unkostenbeitrag auf dem Hof Zündli fein gekocht von Thea ☺

Anmeldung

Thea und Ernst: 041 675 10 71 / 079 329 43 12, emg@bluewin.ch

Angela: 079 344 32 01, angela@flinx.ch

Die Anmeldung ist **verbindlich**. Die Anzahl TeilnehmerInnen ist auf acht beschränkt. Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt. Bei Abmeldung später als 5 Tage vor Kursbeginn, verrechnen wir CHF 50.- Bearbeitungsgebühren. Bei Abmeldung am Tag des Kursbeginnes oder nach Kursbeginn, ist der volle Betrag zu bezahlen.

Der persönliche **Versicherungsschutz** (u.a. Unfall- und Krankenversicherung) ist Sache der Teilnehmenden.