

BIOMECHANIK-KURS MIT SONJA VORSMANN

Wann: Samstag, 21.03.26, 9.30 – ca. 14.00 Uhr

Wo: RV „von Lützow“ Herford,
Planckstr. 20, 32052 Herford

Anmeldung: Emilia Jung
015 115674778

Kosten: 90 Euro p. P.

Es können Reiteinheiten zum Kurs
dazu gebucht werden:

30 min Einzelunterricht / 35 Euro



EINFACH MITMACHEN

DIE BIOMECHANIK DES REITERS



Mit dem Pferd in der Balance

Kenntnisse über die Biomechanik des Reiters sind entscheidend, um die Entwicklung und Motivation des Pferdes positiv zu beeinflussen. Harmonie entsteht, wenn wir unseren Körper kennen und effektiv einsetzen.

Im Seminar beantworte ich praxisnah Fragen wie:

- Wie bewege ich mich optimal mit dem Pferd?
- Warum ist ein aufrechter Oberkörper wichtig?
- Was bedeutet der tiefe Absatz?

Unter dem Motto „Reitlehre zum Mitmachen, erfühlen und verstehen“ starte ich mit der funktionellen Anatomie des Menschen und ertaste relevante Strukturen. Danach üben wir reitsportspezifische Bewegungen und dehnen verkürzte Muskulatur.

Anhand eines Skelettmodells im Sattel zeige ich die Auswirkungen von Sitzfehlern. Mit Gebissen und Zügeln erarbeiten wir eine feine Verbindung zum Pferdemaul und korrekte Zügelhilfen.

Zum Abschluss wird das Erlernte am Pferd demonstriert.

Der Kurs richtet sich an Reiter aller Altersklassen und Sparten sowie an Ausbilder.

Über mich:

Ich bin Sonja Vorsmann, Bereiterin FN und Physiotherapeutin. Mein Schwerpunkt liegt auf biomechanisch korrektem Reiten nach klassischer Lehre. Mit fundiertem Wissen über Anatomie und Bewegungsabläufe biete ich seit Jahren Seminare und Lehrgänge freiberuflich an.