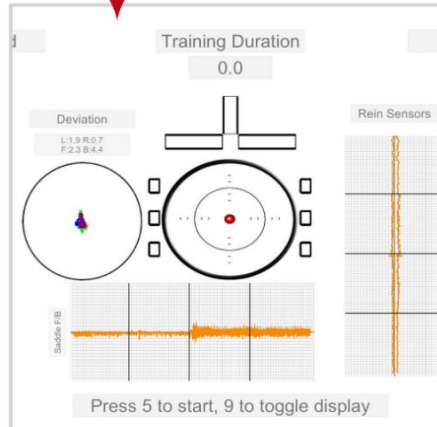




# NEURO-RIDER® Training am REITSIMULATOR



1220 Wien



## Worum geht es?

In diesem Kurs betrachten wir deine individuellen Muster auf Basis von neurowissenschaftlichen Erkenntnissen.

Wir Reiter kennen meist unsere Muster. Der eine sitzt vermehrt links, der andere kann seine Hände einfach nicht ruhig oder auf gleicher Höhe halten, die Wendung in eine Richtung funktioniert nicht.

Egal wie oft dein Trainer dich daran erinnert, das gewohnte Muster ist meist nach wenigen Sekunden, manchmal Minuten (wenn du dich sehr konzentrierst) wieder da. Das muss so nicht sein!

Ich entwickle mit dir verschiedene Übungen zum nach Hause nehmen, die sozusagen eine neuronale Abkürzung in Richtung deiner persönlichen Ziele darstellen.

Du kannst mir gerne vorab kurze Video-Sequenzen schicken, denn ich helfe dir auch bei deiner ganz persönlichen Zielsetzung.

## Die Trainerin

**Sabine Döbrössy BSc** von Pferdverstand.at ist Pferdetrainerin und Reitlehrerin, die sich der Gesundheit und dem Training von Reiter und Pferd verschrieben hat.

Ihrem breiten Spektrum an Methoden liegen eine Reihe von Ausbildungen zugrunde, unter anderem die Qualifikation zum Neuro-Rider® Trainer.

Weitere Infos unter  
[www.pferdverstand.at](http://www.pferdverstand.at)

## “Douglas“ Der Reitsimulator

Auf dem Reitsimulator haben wir die Möglichkeit, dass du dich ganz auf dich und deinen Sitz konzentrieren kannst. So kannst du Veränderungen an dir besser wahrnehmen, denn „Douglas“ behält sein Bewegungsmuster genau bei.

- so groß wie ein echtes Pferd (ca. Warmblutgröße)
- die Bewegungen entsprechen einem realistischen Bewegungsmuster.
- die Beinhilfen werden durch die entsprechenden Sensoren erkannt
- alle Bewegungen sind mathematisch korrekt.
- drei verschiedene Tempi in den drei Grundgangarten Schritt, Trab und Galopp.

## Der Ablauf

- Kennenlernen und Warmreiten anschließend Sitzanalyse am Simulator. Doris erklärt dir dabei alle Funktionen des Simulators.
- Tests zur Einschätzung deiner Stärken und Potentiale
- Erarbeiten deiner persönlichen Zielsetzung (die sich möglicherweise noch verändern wird, nachdem du deinen Ist-Stand evaluiert hast).
- Aufbauend auf deinen Zielsetzungen erarbeiten wir individuelle Übungen, die dich deinem Ziel näherbringen
- Erstellen deines persönlicher Trainingsplan. Doch keine Sorge hier geht es nicht um ein schweißtreibendes Workout, sondern um kleine, einfache Übungen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen.
- Evaluieren Deines Trainingsplanes und der resultierenden Verbesserungen direkt über eine Reiteinheit auf „Douglas“.

## Details

### Wann & Wo

Samstag, 6. Mai 2023 | 10:00-17:00 Uhr

Reitsimulator.Wien | Seestadt Aspern  
1220 Wien, Sonnenallee 126 | Tür 2

### Ablauf & Zeitplan

#### 10:00 Uhr – Start

Aufwärmen und automatische Sitzanalyse am Reitsimulator

#### 11:30 Uhr – NEURO-RIDER® Training Einführung

#### 12:30 Uhr – Mittagspause

#### 14:00 Uhr – NEURO-RIDER® Training Übungen, Test & Training am Reitsimulator

### Preis:

**€ 240,- pro Person**

**Maximale Teilnehmeranzahl 6 Personen**

\*sämtliche Preise verstehen sich inkl. 20% MWSt.

Während des gesamten Workshops stehen Getränke (Wasser, Soda, Kräutertee und Kaffee) ohne weitere Kosten zur Verfügung. Essen und weitere Verpflegung bitte selbst mitbringen. Bequeme Kleidung, Leggings, Shirt und/oder Sweater, Indoor-Trainingsschuhe oder Turnschuhe, 1 Handtuch zum Unterlegen für Übungen auf der Matte.

Online  
buchen



reitsimulator.wien