

Workshop „Feldenkrais® für ReiterInnen & Sitztraining am Reitsimulator.Wien“



Reitsimulator.Wien

Doris Trummer

1220 Wien | Sonnenallee 126/Tür 2

✉ info@reitsimulator.wien

☎ +43 670 3561077

www.reitsimulator.wien

Zur Website



Feldenkrais

Feldenkrais ist eine **Methode**, die es Menschen ermöglicht, das **eigene Bewegungspotential kennenzulernen** und zu **erweitern**.

Feldenkrais ist keine fix vorgegebene Bewegungslehre. Es geht darum herauszufinden, wie **jede beliebige** Bewegung erlernt und mühelos ausgeführt werden kann.

Im Rahmen des **Workshops** werden wir uns speziell auf die **Bewegungsmöglichkeiten** von **Becken** und **Wirbelsäule im Sitzen** fokussieren.

Awareness through movement®

In insgesamt **zwei Feldenkrais „Awareness through movement“® – Einheiten** werden wir zunächst lernen, die allgemeinen Bewegungsrichtungen des Beckens klar zu spüren.

Anschließend geht es im Detail um die Gewichtsverlagerung über das Becken und die Aufrichtung der Wirbelsäule im Sitzen.

- Wahrnehmen wie Bewegung abläuft und sich anfühlt.
- Ausprobieren aller möglichen Richtungen und Varianten.
- Reduzieren von überflüssiger Kraft und Anstrengung als Voraussetzung, um überhaupt genauer wahrnehmen, ausprobieren und somit lernen zu können.

Die Lehrerin

Frau Mag. Katharina Kuffner hat die vierjährige Feldenkrais® Ausbildung unter der Leitung von Jeremy Krauss absolviert.

Sie bietet laufend Kurse im 22. Bezirk, in der Seestadt Aspern und im 18. Bezirk, sowie Feldenkrais Einzelstunden für „Funktionale Integration“ (FI) an.

Mag. Katharina Kuffner

☎ +43 (0)680 123 16 82

✉ info@bewegungsspielraum.at

www.bewegungsspielraum.at

Reiten am Simulator

Das **Reittraining** findet auf einem **Vielseitigkeits-Reitsimulator** der Firma Racewood statt. Dieser Reitsimulator ist einer der modernsten, die es zurzeit als Trainingsunterstützung für drei wichtige Sparten der Reiterei gibt.

- so groß wie ein echtes Pferd (ca. Warmblutgröße)
- die Bewegungen entsprechen einem realistischen Bewegungsmuster.
- Kopf und Hals sind beweglich
- die Beinhilfen werden durch die entsprechenden Sensoren erkannt
- Alle Bewegungen sind mathematisch korrekt.
- Drei verschiedene Tempi in den drei Grundgangarten Schritt, Trab und Galopp.
- Simuliert die seitliche Körperhaltung eines echten Pferdes.

Sitztraining im Workshop

Wir starten auf dem **Reitsimulator** mit einer 5 Minuten-Aufwärmphase und einer anschließenden **automatischen Sitzanalyse mit Ausdruck der grafischen Auswertung**.

Nach zwei Feldenkrais-Trainings-einheiten werden wir am Nachmittag diese neuen Erkenntnisse in einem **30-Minuten Einzeltraining pro Person am Reitsimulator** in die Reitbewegung integrieren und weiter verinnerlichen.



Es wird vorher, aber auch während der Reiteinheiten, genügend Zeit geben, auf individuelle Fragen und Anliegen einzugehen!

Die Reiteinheiten werden von Doris Trummer (Inh. Reitsimulator.Wien) durchgeführt. Katharina Kuffner wird mit Ihrem Feldenkrais-Wissen das Training begleiten.

Details

Wann & Wo

Samstag, 24. Juni 2023 | 9:00-18:00 Uhr

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

Ablauf & Zeitplan

9:00 Uhr – Start

Aufwärmen und automatische Sitzanalyse am Reitsimulator

10:00 Uhr – Feldenkrais®

„Awareness through movement“ 1

12:00 Uhr – Mittagspause

12:45 Uhr – Feldenkrais®

„Awareness through movement“ 2

Ab 14:00 Uhr – Sitztraining

30 Minuten Einzeltraining pro Person mit Feldenkrais®-Begleitung am Reitsimulator

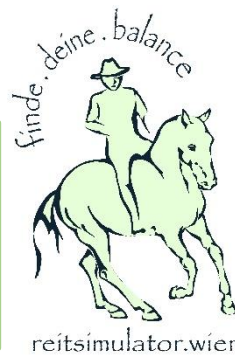
Preis:

€ 195,- pro Person

*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-Trainingschuhe oder Turnschuhe, 1 Handtuch zum Unterlegen für Übungen auf der Matte.

Online
buchen



reitsimulator.wien

<https://www.reitsimulator.wien/kurse/feldenkrais/>