



## 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 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 [Pferdeverstand.at](http://Pferdeverstand.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.pferdeverstand.at](http://www.pferdeverstand.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

**Sonntag, 03. September 2023**  
10:00 bis 17:00 Uhr

Reitsimulator.Wien | Seestadt Aspern  
1220 Wien, Sonnentallee 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:

**Pauschal € 295,-**

**Maximale Teilnehmeranzahl 6 Personen**

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

Getränke (Wasser, Soda, Kräutertee und Kaffee) sind im Workshoppreis inbegriffen. Essen und weitere Verpflegung bitte selbst mitbringen.

### Kleidung:

Für das Reittraining am Simulator bitte auf SAUBERE Reitstiefel oder Reitschuhe achten. Reithosen mit Silikongrip sind NICHT gestattet. Handschuhe sind aufgrund der rauen Military Zügel von Vorteil.

Online-Buchung unter:

<https://www.reitsimulator.wien/kurse/neuro-rider/>