

## DAS ZIEL

Fairer und besser reiten - Steigerung der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Voraussetzung dafür ist, ein Bewusstsein für den eigenen Körper zu entwickeln. Eine falsche Körperhaltung, Steifheit, mangelndes Gleichgewicht, Fehlhaltungen – oder Belastungen des eigenen Bewegungsapparates – wir selbst nehmen sie kaum wahr, haben uns daran gewöhnt. Unser Pferd spürt sehr wohl unsere Verspannungen und Defizite und kann – beim besten Willen – nicht auf unsere Hilfen reagieren, weil es sie nicht versteht.

## JEDER KANN'S LERNEN

Willkommen zum Kurs sind Reiterinnen und Reiter jeden Alters und Trainingslevels und jeder Disziplin (Dressur, Springen, Vielseitigkeit, Western, Freizeit etc.). Sportliche Vorkenntnisse sind nicht nötig. Die Mindestteilnehmerzahl: 8, maximal 15 Kursteilnehmer.

## SO WENIG BRAUCHT ES

Bequeme Sportkleidung, ein Handtuch und eine Gymnastikmatte – mehr braucht ihr nicht. Wir brauchen einen Raum, der beheizt ist und in dem alle Platz haben. Im Sommer trainieren wir mit euch auch gerne draußen auf dem Platz oder in eurer Reithalle.

## EURE TRAINERIN

Mareike Krefl ist ausgebildete Fitness-Trainerin und Centered Riding Instructor L1 (Reiten aus der Körpermitte). Sie arbeitet seit vielen Jahren als Reitlehrerin und Fitness-Coach.

## WAS ICH NOCH ANBIETE

- Mobiler Beritt
- (Einzel-)Reitstunden
- Sitzschulung
- Alles rund ums Pferd

## KONTAKT

Mareike Krefl

Tel: 0178 7754462

E-Mail: [mareikekrefl@googlemail.com](mailto:mareikekrefl@googlemail.com)

[www.mareike-krefl.de](http://www.mareike-krefl.de)



Fotografie: Finja Bosbach  
Gestaltung & Konzeption: [www.uriipress.de](http://www.uriipress.de)



fühlen denken reiten



**Fit im Sattel**

8 Wochen Modul - Seminar  
mit Mareike Krefl

## DER INFOABEND

(Dauer ca. 60min.)

Vorstellung von Mareike Kreft und dem Konzept „fühlen, denken, reiten“.

Erläuterung der Zusammenhänge zwischen Fitnessstraining und Reiten.

Erklärung anhand von Beispielen, warum Ausgleichssport gerade für Reiter so wichtig ist.

Erste praktische Übungen, um einen Eindruck zu bekommen was einen erwartet.

## DAS SEMINAR

Das Seminar besteht aus acht Modulen, die jeweils 90 Minuten dauern.

Wir beginnen jeden Termin mit einer kurzen Theorie-Einheit (Erläuterung des Tagesthemas). Es folgen Training und Fitnessübungen, eine kurze Pause und Dehnübungen. Es wird verdeutlicht, welche Auswirkungen unsere Körperhaltung im Alltag auf das Pferd und unser Reiten haben. Die Module sollten wöchentlich stattfinden, nach Absprache auch 14-täglich.



## MODULSYSTEM

(jeweils 90 min.)

- 1./2. Becken (da das Becken von zentraler Bedeutung beim Reiten ist umfasst es 2 Module)
  - Hüftbeuger und Co.
3. Rücken
  - Starker Rücken, starker Reiter
4. Schultergürtel, Arme und Brust
  - Rundrücken und Bürohaltung erkennen und Zusammenhang zwischen Schultergürtel, Armen und Brust herstellen
5. Beine
  - gezielte Kräftigung und Dehnung
6. Koordination und Gleichgewicht
  - Durch Koordinationsübungen die Hilfengebung verbessern
7. Allgemeine Trainingseinheit für Zuhause
  - Do's and Dont's
8. Zusammenfassung, Wiederholung und Abschluss
  - Praktische Einheit -> Wiederholung des Homeworkouts und weiterer Übungen nach Bedarf

## WAS KOSTET DAS?

Fit im Sattel

8 Wochen Modul-Seminar

### Infoabend

60 Minuten • 5€/Person

### Seminar

184€/Person (entspricht 23€/Einheit)

---

## WEITERE LEISTUNGEN

### Sitzschulung

nach Centered Riding ©

1 Stunde • 40€

### Mobiler Beritt

30 Minuten • 25€\*

### Mobiler (Einzel-) Reitunterricht

45 Minuten • 30€\*

### Alles rund ums Pferd

Dauer variiert • Auf Anfrage

### Wöchentlicher Fitnesskurs

60 Minuten • 15€

### Videoanalyse

50€

\*Bei allen mobilen Einheiten kommt noch eine Anfahrtspauschale von 0,30€/km dazu. Diese berechnet sich als einfache Strecke von mir (Bensberg) bis zu Ihnen.