



„Fit am Abend — Wirbelsäulengymnastik und mehr“

Für Reiter und Nichtreiter

Gymnastik nützt uns in vielfältiger Weise: zum Aufwärmen vor dem Reiten, für einen korrekten Sitz und damit für eine optimale Kommunikation zwischen Pferd und Reiter oder zur grundsätzlichen Verbesserung unserer Koordinationsfähigkeit, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Konzentration.

Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Gymnastikprogramm mit den Schwerpunkten „Wirbelsäule“ und „Becken“. Die Muskulatur wird gekräftigt und gedehnt, Bauch, Beine, Po, Rücken und das Gleichgewicht werden trainiert sowie die Beweglichkeit und Gewandtheit durch Koordinationsübungen verbessert.

Wir trainieren mit der eigenen Körperkraft, aber auch mit Kleingeräten wie Ball, Stab, Theraband etc.

Umrahmt werden die Übungen durch ein dosiertes Herz-Kreislauftraining, verschiedene Aufwärmübungen und Entspannung am Ende jeder Stunde.

Auch Nicht-Reiter sind herzlich willkommen!

Wann: immer mittwochs
18.30 – 19.30 Uhr

Wo: Turn- und Festhalle Reicheneck
Herzog-Ulrich-Straße 3
72766 Reutlingen

Ab: 13. September 2017

Kursleiterin: Meike Hermann-Seyrich
Diplom-Sportpädagogin

Kursdauer: 12 x

Kosten: 60 EUR für Mitglieder der RK Sondelfingen
72 EUR für Nichtmitglieder

Anmeldung: Meike Hermann-Seyrich
Wilhelmstr. 51, 72138 Kirchentellinsfurt
Tel. Nr. 07121/677883
Meike.hermann@web.de