

Reitunterricht und Mentaltraining  
Mag.<sup>a</sup> Viktoria Weber  
[viktoria.weber@gmx.at](mailto:viktoria.weber@gmx.at)  
0650/5035271  
[www.viktoriaweber.at](http://www.viktoriaweber.at)  
FB Reiten und Mentaltraining



Wien, 27.12.2018

## Angebot Reitverein Traismauer

### Schwerpunkttraining Sitz und Beweglichkeit

#### Workshop für dich + Trainingstag für dich und dein Pferd

- **Workshop: Sitzergonomie am Pferd – Wohlfühlpotential für dich und dein Pferd**

Der Workshop „Sitzergonomie am Pferd – Wohlfühlpotential für dich und dein Pferd“ vermittelt leicht verständlich praxisbezogene Zusammenhänge zum Sitz. Anhand von Übungen werden diese erlebbar und spürbar gemacht. Wer in der Lage ist seinen eigenen Körper genau zu steuern, kann auch am Pferd feinere Hilfen geben. Dauer des Workshops ist circa zwei Stunden.  
!Es wird ohne Pferd gearbeitet!

*Kosten:* 200€ plus Fahrtkosten (60€)

*Teilnehmerzahl:* bis zu 20 Personen (grundsätzlich vom Raum abhängig, man sollte Platz habe sich etwas im Stehen zu bewegen)

- **Trainingstag: Sitzergonomie am Pferd - Sitz optimieren + Bewegungsgefühl trainieren**

Unter dem Motto „ausprobieren und spüren“ bietet der Trainingstag im Anschluss an den Workshop die Möglichkeit Inputs vom Workshop gleich beim Reiten umzusetzen. Die erste Einheit am Vormittag dient der Bestandsaufnahme und einem ersten Ausprobieren der Übungen vom Vortag. Gemeinsam erarbeiten wir individuelle Schwerpunkte für dein ganz persönliches Sitztraining. Wichtig dabei ist, dass diese Techniken für dich im Alltag beim Reiten anwendbar sind! Die zweite Einheit am Nachmittag dient der Wiederholung.

*Kosten:* 600€ Tagessatz plus Fahrtkosten (60€)

*Teilnehmerzahl:* 6 bei Einzelunterricht (1. Einheit 45 min., 2. Einheit 30 min.)  
8 bis 10 Einheiten zu zweit (2x 45 min.)

Reitunterricht und Mentaltraining  
Mag.<sup>a</sup> Viktoria Weber  
[viktoria.weber@gmx.at](mailto:viktoria.weber@gmx.at)  
0650/5035271  
[www.viktoriaweber.at](http://www.viktoriaweber.at)  
FB Reiten und Mentaltraining



*INFO ABLAUF:*

*Den Workshop kann man am Vorabend zum Trainingstag mache. Es wird ohne Pferd gearbeitet. Es geht um Input zum Sitz und darum einmal selber ohne Pferd Bewegungen auszuprobieren, die man im Sattel ständig braucht.*

*Beim Trainingstag am darauffolgenden Tag geht es dann ans ausprobieren. Es wird einmal vormittags und einmal nachmittags geritten. Dazwischen Mittagspause. Sollte das Interesse sehr groß sein, so könnte man 2 Tage Reittraining machen. Dann hätten mehr Leute die Chance auch mit Pferd zu üben.*