



# bewusster reiten – besser sitzen

## Bewegungswahrnehmung

### Sitz-, Hilfen- und Gleichgewichtsschulung

(reitweisen unabhängig)

#### Ziel des Kurses

Das Hauptziel dieses Kurses ist die Verfeinerung von Sitz und Hilfengebung. Mit gezielten Übungen am Boden, dem Einsatz verschiedener Materialien auf dem Pferd und einer Snaix-Einheit wird das eigene Körpergefühl verbessert und neu geprägt.

#### Für Teilnehmer\* der Trainerlizenzverlängerung

Der Kurs bietet spezifische Materialien und Übungen, die gezielt in der Unterrichtserteilung auf die Reiter\*-Pferd-Kombination angewendet werden. Veränderungen im Reitersitz, der Hilfengebung und dem Bewegungsverhalten des Pferdes werden beobachtet, analysiert und in einem Trainingskonzept zusammengefasst. In einem anschließenden Reflexionsgespräch werden die Erkenntnisse weiter erarbeitet, um eine handlungsorientierte Vermittlung der theoretischen Hintergründe zu gewährleisten.

#### Einsatz der „Snaix-Einheit“ sowie des „Pedalo Stabilisator Trainers“

Die Snaix-Einheit (Bewegungstrainer) beinhaltet ein ganzheitliches, zielorientiertes Koordinationstraining. Durch die hohe Instabilität des Snaix (bedingt durch das Gelenk im Rahmen) und die gleichzeitige Kreuzkoordination (Gegenrotation von Schulter und Hüfte) wird die Eigenwahrnehmung erheblich verbessert. Zudem fördert dieses Training die neuronale Ansteuerung vieler Körperfunktionen und steigert die Gehirnleistung.

Zusätzlich wird der **Pedalo Stabilisator-Trainer** eingesetzt, um gezielt Gleichgewicht, Stabilität und Koordination zu fördern. Er unterstützt die Verbesserung des Körperbewusstseins und die Übertragung stabilisierender Bewegungsmuster auf den Reitersitz. Dies optimiert die Balance des Reiters und ermöglicht eine feinere Hilfengebung auf dem Pferd.

#### Übertragung auf den Reitunterricht

Für Teilnehmer\* der Trainerlizenzverlängerung steht die Übertragung der Bewegungsmuster von Reitschülerinnen auf dem Snaix auf das Bewegungsverhalten auf dem Pferd im Fokus. Mit gezielten Koordinationsübungen wird die Bewegungsqualität der Reitschüler\* verbessert. Dabei wird die Entwicklung des Reiters\* und die damit verbundene Veränderung der Bewegungsabläufe des Pferdes genau beobachtet und analysiert.

#### Verbesserung von Körpergefühl und Hilfengebung

Durch die Schulung des Körpergefühls agieren die Reiterinnen auf dem Pferd bedachter und präziser. Pferde fühlen sich dadurch wohler, laufen entspannter und reagieren positiver auf die feinere Hilfengebung der Reiter\*. Dies führt zu einem neuen, harmonischen Reit-, Sitz- und Pferdegefühl.

#### Schulung des Trainerblicks und methodische Tipps

Trainer\*innen profitieren in diesem Kurs besonders durch die Schulung ihrer Beobachtungs- und Bewegungswahrnehmung. Sie verbessern ihre Feedbackfähigkeiten und erhalten wertvolle Tipps für den methodischen Aufbau ihrer Trainingsarbeit. Dies ermöglicht eine ergebnisorientierte und effektive Integration der Kursinhalte in den eigenen Unterricht.

\* ob m/w/d - ALLE fühlen sich bitte angesprochen



**Referentin/Kursleiterin:**

**Julia Kohlstadt ist u.a.:**

- Trainerin A Westernreiten (EWU) mit Ausbilderzertifikat des DOSB / FN
- Trainerin Sitz- und Gleichgewichtsschulung (FN)
- Trainerin B Reiten als Gesundheitssport (FN)
- Trainerin C Fitness (Akademie für Sport und Gesundheit)

**Es handelt sich um eine anerkannte Trainer\*fortbildung für Trainer\* der EWU zur Lizenzverlängerung mit 7,5 LE (Profil 1) Trainer\* erhalten eine Teilnahmebescheinigung der EWU**

**Kursablauf wird u.a. individuell gestaltet:**

- Begrüßung
- Besprechung organisatorischer Ablauf
- Theoretischer Teil (begleitet durch eine PowerPoint-Präsentation)  
Kursziele Besprechung wie: Ausbildungsskala des Reiters, korrekter Sitz, Störfaktoren und entgegenwirken dieser, mit Einbindung der Ausbildungsskala des Pferdes.
- Praxiseinheit ohne Pferd – Körperwahrnehmung, (mit Pedalo Stabilisator-Trainer) u.a. Verknüpfungen herstellen u.v.m.
- Praxiseinheit mit Pferd-Reiter\* Kombination und mit verschiedenen Materialien / Reflexion ggf. mit Video-Analyse
- Praxiseinheit ohne Pferd / Reflexion
- Praxiseinheit mit dem Snaix / Reflexion
- Praxiseinheit Pferd-Reiter\*-Kombination mit verschiedenen Materialien / Reflexion
- Reflexion/ Feedback /Abschlussbesprechung

**Kurszeit:** 9:00 Uhr - ca. 17:30 Uhr

**Teilnehmer\*zahl:** 6 - 8 Teilnehmer\*

**Termin:** Samstag der **16.08.2025** *Anmeldeschluss* 01.08.2025

**Kursgebühr:** Trainer\* EWU zur Lizenzverlängerung 100,00 Euro  
Alle weiteren Teilnehmer\*: 105,00 Euro

**Anmeldung an:** Julia Kohlstadt; per Email: fairplay4horse@web.de

**Kurs-Ort:** Reit- und Fahrverein Bad-Endbach e.V.  
35080 Bad Endbach-Günterod

**Weitere Infos unter:** <https://www.fairplay4horses.de/> (Kurse) Anmeldungen sind dort zu finden.

\* ob m/w/d - ALLE fühlen sich bitte angesprochen





# BEWUSSTER REITEN - BESSER SITZEN -



## Bewegungswahrnehmung

### Sitz-, Hilfen- und Gleichgewichtsschulung

für Freizeit- und turnierambitionierte Reiter – reitweisen unabhängig –

## Kursanmeldung

Termin: \_\_\_\_\_

**Teilnehmer\*:** Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

geb. Datum: \_\_\_\_\_

Telefon/Handy: \_\_\_\_\_

(wichtig wegen der Bestätigung) E-Mail: \_\_\_\_\_

ich bin Mitglied im Verein: \_\_\_\_\_

**Pferd:** Name/Geschlecht: \_\_\_\_\_

Alter/Rasse: \_\_\_\_\_

**Kursbetrag:**  **meine Schüler\*, Kursteilnehmer\*** (der letzten 2 Jahren) **95,00 Euro**  
 **EWU-Trainer\* C/B/A** (unterstreichen) **Mitgl.-Nr.:** \_\_\_\_\_ (Pflichtfeld) **100,00 Euro**  
 **Teilnehmer\*** **105,00 Euro**

+ Pferd / Unterbringungsmöglichkeit / Paddock  **10,00 Euro** bei Selbstaufbau (*Material mitbringen*)

**15,00 Euro** vorab Aufbau

+ Anlagen,-/ Hallennutzung  **15,00 Euro**

### Kursbedingungen / Haftungsausschluss:

Mit meiner verbindlichen Anmeldung für den Kurs erkläre ich mich damit einverstanden, dass eine Stornierung nur möglich ist, wenn entweder ich selbst oder der Veranstalter einen Ersatz findet. Die Teilnahmegebühr wird am **Kurs-tag in bar** fällig. Sollte ich unentschuldigt nicht zum Kurs erscheinen, bleibt die Zahlungspflicht für das Kursgeld bestehen.

Ich versichere hiermit, dass mein Pferd **frei** von ansteckenden **Krankheiten** ist, ordnungsgemäß geimpft und ausreichend haftpflichtversichert ist. Ich nehme zur Kenntnis und akzeptiere, dass ich jegliche Haftung gegenüber dem Veranstalter\*/Trainerin ausschließe und dass ich auf der Anlage auf eigene Gefahr reite und mich und mein Pferd bewege.

Ich bestätige die Richtigkeit meiner gemachten Angaben. Ich erkläre mich damit einverstanden, dass ich auf **Bildern** abgebildet werden darf, die für die Verwendung auf der Homepage oder in Gruppenfotos etc. bestimmt sind. Falls ich meine Einwilligung widerrufen möchte, werde ich dies unaufgefordert zu Kursbeginn der Kursleiterin mitteilen und es auf meiner Anmeldung vermerken.

Ich verzichte auf **Videoaufzeichnungen** und **Bilder**, es sei denn, ich habe die Erlaubnis der Kursleiterin erhalten. Falls mir diese erteilt wird, werde ich die Aufnahmen nicht in öffentlichen Netzwerken veröffentlichen, ohne sie vorher von der Kursleiterin prüfen zu lassen. Die Aufnahmen dienen lediglich meinem privaten Zweck. Um die eigene Sicherheit zu gewährleisten, weist die Lehrgangsführerin darauf hin, dass **Minderjährige** während des Kurses zwingend einen **Reithelm tragen** müssen und dass dies auch für alle anderen Teilnehmer empfohlen wird.

Alle angegebenen Daten werden nur zweckgebunden für den angemeldeten Kurs genutzt und nach dem Kurs direkt gelöscht / vernichtet. Die Daten werden stets vertrauensvoll und nach geltendem Recht (u.a. DSGVO) behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.

**Ich habe die Teilnahmebedingungen gelesen, verstanden und erkenne diese mit meiner Unterschrift an.**

Ort, Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_  
(bei minderjährigen, **Unterschrift** eines Erziehungsberechtigten/e)

B-I-T-T-E JAWURJ-OT ACSTLJLJLN