



Informationen Kursprogramm 2020

Reit- und Fahrverein Spiez Wimmis

Auch wir halten uns solidarisch an die Anweisungen des BAG in der aktuellen COVID-19 Lage und warten die nächsten Weisungen ab, bis wir neue, physische Reitkurse anbieten.

Anmeldung Dressur & Gymnastikkurs bis **18. April verlängert.**
Anmeldungen bitte an sophie.buergin@gmail.com.

Alle angemeldeten Personen werden in eine WhatsApp Gruppe hinzugefügt. Daniela Müller wird uns informieren, ab wann der Kurs beginnen kann (Anweisungen des BAG).
Vielleicht können nur 4x Kurse stattfinden oder auch nur Block 2 - die Preise werden selbstverständlich angepasst.

Ausschreibung Dressur- und Gymnastikkurs

Thema: Dressur- und leichte Gymnastikarbeit
Trainierin: Daniela Müller, J+S Leiterin Pferdesport
Ort: Reitstall Wymatte, 3752 Wimmis

Zeitfenster: 17:00 – 19:30 Uhr in Gruppen mit maximal 6 Reitern pro Gruppe. Genauer Zeitpunkt und Gruppeneinteilung wird nach der Anmeldefrist bekannt gegeben.

Block 1		Block 2	
Daten		Daten	
21.04.2020		25.08.2020	
28.04.2020		01.09.2020	
05.05.2020		08.09.2020	
12.05.2020		15.09.2020	
19.05.2020		(22.09.2020) Reservedatum	
26.05.2020			
(09.06.2020) Reservedatum			
Kosten		Kosten	
Aktivmitglieder	CHF 165.—	Aktivmitglieder	CHF 110.—
Ehrenmitglieder	CHF 165.—	Ehrenmitglieder	CHF 165.—
Juniormitglieder	CHF 100.—	Juniormitglieder	CHF 65.—
Übrige	CHF 225.—	Übrige	CHF 150.—

Kosten ganzer Kurs (Block 1 + 2):
Aktiv- und Ehrenmitglieder CHF 270.—
Juniormitglieder CHF 160.—
Übrige CHF 370.—

Unsere Pferde freut es, Übungen und Dressurlektionen laufen zu dürfen 🐾



Mit Pferde-Osteopathin Ronja Martin

Auch wenn wir nicht zusammen Kurse machen können, dürfen wir doch über unsere Pferde lernen.

Für unseren Reitverein bietet Ronja 3 online Kurz-Seminare an – was für ein Glück!

Sophie hilft dir gerne dabei, deinen Computer oder dein Smartphone so einzurichten, dass auch weniger geübte an diesen tollen Online-Kursen dabei sein können.

Termine

Die Kurse werden bei mind. 5 Teilnehmenden durchgeführt.

Das ist eine tolle und etwas andere Möglichkeit für uns Pferdebesitzer über unsere Tiere zu lernen.

DO 16. April / SA 18. April / SO 19. April

Jeweils 19:00 Uhr bis 19:45

Du kannst gerne an allen oder auch nur einzelnen Online Kursen teilnehmen.

Kursinhalt: der 3 Live Online Lektionen mit Ronja à 45' min

Teil 1: Grundlagen des Trainings - 45' min

Datum: Donnerstag 16. April 2020, 19:00 Uhr

- > Was ist Training
- > Was passiert dabei im Körper
- > Welche verschiedenen Trainingsformen gibt es
- > Grundlagen der Anatomie und Physiologie, ohne dabei gross ins Fachchinesisch reinzugehen, sondern verständlich für jedermann
- > wie lange muss ein sinnvolles Training gehen

Teil 2: Sinnvoll und gesundheitsfördernd Trainieren - 45' min

Datum: Samstag 18. April 2020, 19:00 Uhr

- > Wie erkenne ich Baustellen meines Pferdes
- > Wie kann ich Ziele definieren
- > Wie müsste ich ein Training planvoll gestalten um einen langfristigen Effekt zu haben, ohne das ich mein Pferd überfordere oder unterfordere

Teil 3: Spezifisches Training - 45' min

Datum: Sonntag 19. April, 19:00 Uhr

- > Beispiele für 1-2 Pferde mit speziellem Exterieur, speziellen Sportzielen
- > Beispiele von ca 3-5 Übungen wie ich spezielle Muskeln trainieren kann, ggf Anhand der oben genannten Pferde
- > (Skala der Ausbildung, was heisst es spezifisch zu trainieren)

Kurskosten

15.- / Kurs: dies ist mit einer Yogastunde oder einem Jassabend vergleichbar ;-)
Die Kurse haben jeweils einen Wert von 30.- Ronja macht ein Spezial-Angebot.
Die Bezahlung regle ich gerne mit euch persönlich, so dass es für dich funktioniert.

Anmeldung

Anmeldungen bitte bis zum **13. April 18:00 Uhr** an
sophie.buergin@gmail.com
oder telefonisch 079 758 74 94

Ich freue mich, wenn du dabei bist und während den isolierteren Tagen mit unseren Vereinsmitgliedern einen virtuellen Kaffee trinkst während du dein Wissen über Pferde vertiefst.

Bei Fragen und Anregungen zu Kursen kannst du mich gerne persönlich kontaktieren.

Mit herzlichen Grüßen

Sophie

eure neugewählte und motivierte Übungsleiterin ;-)