



Rückengut  
Kirsten Jung und Inge Schicker-Jung  
Siedlung im Stein 6  
D-79395 Neuenburg am Rhein  
Tel. 07635-3674 Mobile: 0171-280 12 20  
[Kirsten.jung@gmx.ch](mailto:Kirsten.jung@gmx.ch)  
[www.pferde-gesund-reiten.com](http://www.pferde-gesund-reiten.com)

## Zweitageskurs „Sitz- und Haltungsschulung zur Verbesserung von Sitz und Einwirkung durch Erkennen von Sitzschwächen und systematische Bearbeitung der Ursachen“

Ein korrekter und losgelassener Sitz ermöglicht eine feine, für das Pferd verständliche Hilfengebung. Darüber hinaus hilft er dem Reiter, gesundheitliche Probleme durch falschen Gebrauch seines Körpers zu vermeiden. Die Arbeit am Sitz ist zudem ein aktiver Beitrag zur Gesunderhaltung des Pferdes, da Sitzschwächen die Rückentätigkeit und Gangmechanik beeinträchtigen sowie die Schiefe und Vorderlastigkeit verstärken und somit zu Gesundheitsproblemen führen können.

Lernen Sie, die Ursachen Ihrer Sitz- und Einwirkungsschwächen zu erkennen und diese nach Ihren persönlichen körperlichen Möglichkeiten zu verbessern. Dies ist u.a. möglich durch das gezielte Lösen verspannter Körperpartien, den Aufbau einer idealen Grundspannung, das Mobilisieren von Gelenken und das Erfühlen von wesentlichen Bewegungsmustern. Auf diese Weise können auch Reiter mit gesundheitlichen Handicaps das Bestmögliche aus Ihrem Sitz machen.

Unterstützt werden diese Bestrebungen durch die Zusammenarbeit mit der Masseurin und Sportphysiotherapeutin Stephie Leuchter, die mit Ihnen die praktischen Sitzlongeneinheiten mit entsprechenden Übungen und/oder Lockerungsmassagen vor- und nachbereiten wird. Ausserdem wird Sie mit Ihnen individuelle Übungen zur Verbesserung Ihrer persönlichen Sitzschwächen erarbeiten.

- Kursleitung:
- Kirsten Jung, Autorin von „Rückentraining mit dem Kappzaum“, „Reiten – anatomisch richtig und pferdegerecht“ und „Reiten ohne Zwang“
  - Stephie Leuchter, u.a. langjährige Leiterin der Massageabteilung der Rehaklinik Hausbaden Badenweiler, Masseurin u.a. mit Zusatzausbildungen in Sportphysiotherapie, Triggerpunktbehandlung, Krankengymnastik, Medizinische Trainingstherapie und Migränetherapie.

- Kursdaten: siehe Kursprogramm 2012
- Zeit: 9.00 – ca. 17.00 h
- Ort: Rückengut, Siedlung im Stein 6, D-79395 Neuenburg am Rhein
- Lerninhalte:
- Grundzüge der anatomischen und biomechanischen Voraussetzungen für einen guten Sitz
  - Eruiieren der persönlichen Sitz- und Haltungsschwächen beim praktischen Sitzschulungsunterricht auf zuverlässigen Lehrpferden (täglich eine Unterrichtseinheit von ca. 45 Minuten)
  - Erarbeiten von Übungen zur Korrektur der persönlichen Sitz- und Haltungsschwächen sowie wenn nötig medizinisch sinnvoller Übungen.
  - Wenn sinnvoll Lockerungsmassage
- Teilnehmer: Reiter mit gutem Sitz lernen, die Ursachen kleinerer Sitzschwächen zu erkennen und gezielt an einer Optimierung von Sitz und Einwirkung zu arbeiten. Reiter mit deutlichen Sitzschwächen und/oder gesundheitlichen Einschränkungen lernen, ihren Körper sowie die Bewegungen des Pferdes bewusster wahrzunehmen, um ihre Sitzschwächen bestmöglich zu bearbeiten. Jeder Teilnehmer erhält Anregungen zu Übungen, die bei regelmässigem Training helfen, den Sitz nachhaltig zu verbessern.
- Pferde: Zuverlässige und gut geschulte Lehrpferde stehen zur Verfügung.
- Kursgeld:
- EUR 320 für Teilnehmer mit praktischem Reitunterricht (maximal 5 Personen)
  - EUR 220 für Teilnehmer ohne praktischen Reitunterricht
  - 20 EUR Frühbucherrabatt bei Einzahlung 90 Tage vor Kursbeginn.
- Anmeldung
- Per Mail oder Post mit Ihren vollständigen Daten (Name, Anschrift, Telefon, E-Mail, Teilnahme mit/ohne Lehrpferd)
  - Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich mit unseren Teilnahmebedingungen einverstanden (siehe Kursprogramm).
  - Bitte beachten Sie, dass Ihr Kursplatz erst nach Eingang des Kursgeldes fest reserviert wird.
  - Bitte warten Sie vor Einzahlung des Kursgeldes die Bestätigung eines freien Kursplatzes ab.
  - Eine Warteliste wird geführt
  - Bankdaten: Sparkasse Markgräflerland, Konto 108204892, BLZ 68351865