



Wochenendkurs **Sitzlonge**

WAS

Der gefühlvoll mitgehende und ausbalancierte Sitz ist die Grundlage guten Reitens. Der Fokus beim Wochenendkurs Sitzlonge liegt auf kreativen Übungen am Boden und auf dem Pferd mit variablen, rhythmischen Bewegungsabfolgen, abgestimmt auf Gleichgewicht, Rhythmus und Körperbewusstsein, sowie Schulungen des eigenen Körpergefühls.



WER

Der Kurs richtet sich an Reitschüler:innen ab 12 Jahren, die Mitglied im Verein sind, an den Reitstunden teilnehmen und ihren Sitz verbessern und daran arbeiten möchten.

WANN

Der Kurs wird in zwei Modulen (Grund- und Aufbaukurs) an zwei Wochenenden stattfinden.

1. Modul: 15. / 16. Juli 2023 | 2. Modul: 16. / 17. September 2023

Damit wir intensiv an Sitz und Hilfengebung arbeiten können, werden wir kleine Gruppen (A bis D) zusammenstellen. Jede Gruppe besteht aus 2 Teilnehmer:innen. Gebt bitte im Anmeldebogen an, in welcher Einheit ihr teilnehmen möchtet. Die Gruppeneinteilung erfolgt dann durch die Reitlehrerinnen nach Leistungsstand und ist für beide Module verbindlich. Eine Teilnahme ist nur an beiden Modulen möglich, da diese aufeinander aufbauen.

Modul 1 - Grundkurs		Modul 2 - Aufbaukurs	
Samstag, 15.07.	Sonntag, 16.07.	Samstag, 16.09.	Sonntag, 17.09.
Gruppe A	Gruppe C	Gruppe A	Gruppe C
Gruppe B	Gruppe D	Gruppe B	Gruppe D
→ Einheit 1	→ Einheit 2	→ Einheit 1	→ Einheit 2

WIE

Bei Interesse gebt bitte euren Reitlehrerinnen in den Reitstunden den Anmeldebogen ausgefüllt ab.

Sobald ihr eine Anmeldebestätigung an eure E-Mailadresse erhaltet, überweist bitte die **Kursgebühr in Höhe von 95 €** (Gesamtpreis für beide Module) **bis zum 1. Mai 2023¹** an folgende Bankverbindung:

Reit- und Fahrverein Seeheim / Bergstraße e.V., Stadt- und Kreissparkasse Darmstadt,
IBAN: DE48 5085 0150 0023 0091 37, Verwendungszweck „Sitzlonge 1“

Rechtzeitig vor den Terminen erhaltet ihr eine Info zur Gruppeneinteilung und den Kurszeiten.

Anmeldungen werden nach Reihenfolge der Abgabe berücksichtigt.

 **Anmeldebogen**
auf nächster Seite

¹ Wird der Eingang der Kursgebühr bis zum 05.05.2023 nicht auf dem Vereinskonto registriert, wird der Kursplatz neu vergeben.



Anmeldebogen Sitzlonge

Ich, _____ (Vorname, Zuname),
möchte am Wochenendkurs Sitzlonge teilnehmen.

Ich möchte gerne in folgender Einheit teilnehmen (bitte ankreuzen):

- Einheit 1** (Gruppe A oder Gruppe B, Kurstage 15.07. und 16.09.2023) **oder**
- Einheit 2** (Gruppe C oder Gruppe D, Kurstage 16.07. und 17.09.2023) **oder**
- ist mir egal, ich lasse mich frei zuteilen.

Meine Eltern sind informiert und einverstanden:

_____ (Unterschrift Erziehungsberechtigte)

Für die **Kommunikation** zu Infos und Terminen sind wir unter folgender

E-Mailadresse: _____ und

Mobilnummer: _____

erreichbar.