

**Termine:**  
**Samstag 12. &  
 Sonntag 13. Mai. 2012**  
 oder  
**Samstag 8. &  
 Sonntag 9. September 2012**

**Workshopkosten:**

- individueller Fitnessstest für Reiter,
  - individueller Trainingsplan für zu Hause
  - Sitzschulung an der Longe (30 min)
  - gemeinsame Gruppenreitstunde max. 3 TN mit verschiedenen Sitzübungen (45 min)
  - Fantasieklangreise (45 min)
  - individuelle Klangmassage von zertifizierter Klangmasseurin (45 min)
  - Grillen am Samstagabend inkl. Verpflegung erhalten Sie zum Paketpreis von 129 Euro.
- Übernachtungsmöglichkeiten können vermittelt werden.

**Die Reitlehrerin:**

**Sandra Markworth,**

FN-Trainerin A Reiten Leistungssport,  
 FN-Trainerin C Voltigieren Leistungssport,  
 FN-Ausbilderin Reiten als Gesundheitssport,  
 DOSB-Übungsleiterin Prävention und  
 DSV Nordic Walking Trainerin.

Unterrichtsmöglichkeiten auch in englischer oder spanischer Sprache.

**Anfahrt:**



von Rethem und Steimbke fahren Sie bis zum Lichtenhorster Stern. Hier fahren Sie auf der Straße nach Rodewald weiter und erreichen nach 800 m die Reitschule Lichtenhorst (vorletztes Haus auf der linken Seite).  
 Von Rodewald fahren Sie durch Rodewald u.B. nach Lichtenhorst. Nach ca. 5 km überqueren Sie die Alpe. Die Reitschule Lichtenhorst finden Sie im zweiten Haus auf der rechten Seite.

FN-Reitschule\* Lichtenhorst

Dipl. Betriebswirtin FH  
 Sandra Markworth  
 Lichtenhorster Straße 18 a  
 31637 Rodewald OT Lichtenhorst  
 www.reitschule-lichtenhorst.de

Telefon: 05165-291547  
 E-Mail: info@reitschule-lichtenhorst.de

**Reiten & Wellness Workshop**



**Reitunterricht für Kinder,  
 Jugendliche und Erwachsene**  
**Voltigieren**  
**Ponykindergarten**  
**Kinderlonge**  
**Schulsport Reiten**  
**Reiten als Gesundheitssport**  
**Präventive Rückenurse**  
**Reiten & Wellness**  
**Fit fürs Pferd**  
**Nordic Walking**

Mitglied im Pferdesportverband Hannover  
 Reit- und Fahrverein Lichtenhorst  
 Partnerbetrieb der Deutschen Reiterlichen Vereinigung



## Reiten & Wellness Workshops

Die Trends im Freizeit- und Wellnessbereich verbinden sich:

### erleben Sie Reiten und entspannen Sie danach bei einer Klangmassage!

Ein losgelassener Sitz ermöglicht korrekte Hilfengebung und damit Harmonie in Balance zwischen Reiter und Pferd. Dafür bewältigt der Reiter viele Anforderungen an Koordination, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer. Verstärkt wirkt dies noch durch die Bewegung in Raum und Zeit auf dem Pferderücken.

Viele Alltagsbewegungen im Job, Haushalt und auch Freizeitbereich erfolgen häufig einseitig und führen zwangsläufig zu Verspannungen die sich dann auf dem Pferderücken fortführen und auswirken. Probleme mit dem Takt, der Losgelassenheit und Anlehnung sind die Folge.

Wir wollen an diesem Wochenende gezielt an der Verbesserung des Reitsitzes arbeiten. Nach Workshopende erhält jeder Teilnehmer einen individuellen Trainingsplan für zu Hause.

## Ablauf

Wir starten am Samstag mit dem Fitnesstest. Dann geht es aufs Pferd und es wird in der Gruppe geritten, dabei werden einige Sitzübungen ggf. auch mit Übungsgeräten (Theraband, Flexibar, Tennisringen oder Gewichtsmanschetten) durchgeführt. Die Reitstunden schließen mit einer Entspannungsübung auf dem Pferd ab.

Begeben Sie sich im Anschluss an die Reitstunde auf eine Klangreise bei der **zertifizierten Klangmasseurin Elke Markworth**. Lernen Sie die Klangschalen kennen, und stellen Sie sich auf Ihre individuelle Klangmassage für den nächsten Tag ein.

Der Samstag endet mit einem entspannten Ausklang und gemeinsamem Grillen. Am Sonntag starten wir mit individuellen Sitzschulungen an der Longe und jeder erhält seine individuelle Klangmassage.



## Klangmassage

Wichtige Wirkungsmerkmale der Klangmassage:

schnelles Erreichen tiefer Entspannung, da Klang das ursprüngliche Vertrauen der Menschen anspricht.

Loslassen von Problemen, Lösen von Verspannungen und Blockaden durch diese tiefe Entspannung.

Sanfte Massage und Harmonisierung jeder einzelner Körperzelle durch Klänge.

Positive Beeinflussung von Selbstbewusstsein, Kreativität und Schaffenskraft.

**Den Jahren Leben schenken**

**Klangmassage**

**Nach Peter Hess**

**Loslassen – entspannen – wohlfühlen**

