



Übungen für zu Hause, auf dem Pferd und in der Stallgasse

Athletisch im Sattel Termine 2018

Universitäres Kompetenzzentrum
für Sport- und Bewegungsmedizin

Kurs im Athleticum

Athletisch im Sattel

Beim Reiten gibt es ein Zusammenspiel vieler verschiedener Muskeln. Außerdem beeinflusst die Körperhaltung und Körperspannung ganz elementar auch die Bewegungen und Losgelassenheit des Pferdes. Deshalb ist es wichtig, dass bestimmte Muskelgruppen, die vor allem im Reitsport genutzt werden besonders trainiert, gekräftigt oder auch gedehnt werden.

Eine regelmäßige Anwendung der erlernten Übungen im Kurs „Athletisch im Sattel“ führt zu einem besseren Reitgefühl und wirkt sich zudem positiv auf das Pferd aus.

Kursaufbau:

- Regelmäßig von 19 bis 20 Uhr
- 10 fortlaufende und zusammenhängende Termine
- Gesamtkosten von 150,00 Euro
- Verbindliche Anmeldung wird erbeten



In Kooperation mit dem Landesverband der Reit- und Fahrvereine Hamburg e.V. bietet das UKE Athleticum eine Sprechstunde für alle Pferdesportler an.

Kontakt und Veranstaltungsort:

UKE Athleticum

Gebäude Ost (O) 48

Martinstraße 52

20246 Hamburg

Telefon: (040) 7410 - 28540

Telefax: (040) 7410 - 40074

athleticum@uke.de

uke.de/athleticum/reitersprechstunde