

Abendseminar:  
Bewegungsschulung auf dem Trampolin mit  
**Stephanie Hornung, Centered Riding Instructor Level 2**  
auf dem **Sonnenhof** in 72820 Udingen/Sonnenbühl  
am Freitag, den 9. Juli 2010, von 18 bis 20 Uhr



Die Bewegungsschulung auf dem Trampolin hilft Reiterinnen und Reitern, ihre eigenen Bewegungsmuster zu erkennen.  
Ähnlich wie auf dem Pferd gibt uns das Trampolin Impulse, die wir im Körper ausbalancieren müssen, um im Gleichgewicht zu bleiben.  
Speziell für Reiterinnen und Reiter entwickelte Übungen auf dem Trampolin geben uns Auskunft darüber, welche Wendungen uns leichter fallen, welches Bein wir mehr belasten und dadurch unbewusst eine Gewichtshilfe geben, welcher Galopp uns leichter fällt und ob wir ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Aufwärtsbewegungen und Abwärtsbewegungen haben, was wichtig für die Versammlung ist.

**Teilnahmegebühr: 20 Euro**

**Weitere Infos und Anmeldung:**

**Stephanie Hornung Tel.: 0170/2916191 [www.stephanie-hornung.de](http://www.stephanie-hornung.de)**

**Dr. Karin Naser Tel.: 0178/8210738 [www.sonnenhof-udingen.de](http://www.sonnenhof-udingen.de)**

**Die nächsten Reitkurse mit Centered Riding Instructor Stephanie Hornung auf dem Sonnenhof: 10./11. Juli 2010 und 13./14. November 2010**