

Fit 2 Ride

(Mag. Haigermoser Roswitha)

„Tu deinem Leib was Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“
(Teresa von Avila, 16.Jhd.)

Damit man lange Freude am Reiten hat, noch mehr den eigenen Körper kennen lernt und somit diesen intensiver spüren kann, ist die eigene Fitness und Körperwahrnehmung für das Reiten unumgänglich!

Mein funktionelles Training speziell für Reiter*innen basiert auf sportwissenschaftlichen Prinzipien sowie persönlicher Erfahrungen.

Es stellt eine Kombination aus Kräftigung und Dehnen spezifischer Muskelgruppen sowie Körperwahrnehmungsübungen dar. Nicht jedes Fitnessprogramm ist geeignet für Reiter!! Es kann sogar sehr kontraproduktiv wirken.

Im Laufe der Kurse werden Elemente des Neuroathletiktrainings mit eingebaut!

Warum ist Training außerhalb des Reitens so wichtig?

- Prävention muskulärer Disbalancen und somit schwerwiegender Folgeschäden
- Besseres Reiten durch einen besseren Sitz
- Mehr Wohlbefinden im eigenen Körper
- Mehr Qualität in der Spezialsportart
- Steigerung der allgemeinen Lebensqualität

Zu meiner Person:

- Lehramtsstudium für Bewegungserziehung sowie für Psychologie und Philosophie
- Langjährige Lehrbeauftragte des Universitäts-Sportinstituts (USI)
- Langjährige Trainerin im Voltigiersport auf internationalem Niveau
- Ausbildung zum Pilates Instruktor
- Zusatzausbildung für Kommunikation
- Langjährige Yoga Erfahrung
- Ausbildung für Betreuung von Studierenden der Universität Salzburg
- Übungsleiterin unzähliger Kurse für Fitness