

FITNESSKURS für ReiterInnen



Möchtest du deine **Reiterfitness** trainieren und die **Reitperformance** im Sattel **nachhaltig verbessern**? Dann ist dieser Kurs genau der richtige, um

- dich **körperlich fit** zu machen,
- deinen **Sitz** und die **Hilfengebung** maßgeblich zu **verbessern**,
- dein **Körpergefühl** und **Körperbewusstsein** zu trainieren,
- dein **Pferd glücklich und gesund reiten** zu können uvm.

Dieser Fitnesskurs ermöglicht es dir **professionell zu trainieren**.

Wir werden den Körper **kräftigen, mobilisieren und stabilisieren**. Durch das **Kleingruppensetting** kann auf **individuelle Bedürfnisse** eingegangen werden.

Wann: ab 01.03.2024 (10x) jeweils freitags von 19:15-20:15 Uhr
(01.03., 08.03., 15.03., 05.04., 12.04., 19.04., 26.04., 03.05., 10.05., 17.05.)

Wo: Universitäts- und Landessportzentrum Salzburg/Rif
Hartmannweg 4-6, 5400 Hallein

Kosten: 10er oder 6er Block (195€/126€); Drop-in: 22€

Anmeldung: per E-Mail an info@reittrainerin.at
oder telefonisch/whatsapp +43 664 2432582

Ich freue mich auf Dein Kommen!



MAG. CLAUDIA KANDLER, MSC.
Sportwissenschaftlerin, Trainerin

info@reittrainerin.at

 [reittrainerin.at](https://www.instagram.com/reittrainerin.at)

+43 664 2432582

www.reittrainerin.at