



Reitverein  
Zürichsee rechtes Ufer

# SPEZIFISCHES TRAINING

## FÜR REITERINNEN UND REITER

### Clubhaus Pfannenstiel, Meilen

Dieser Kurs konzentriert sich für einmal auf die Reiterinnen und Reiter und nicht auf die Pferde. Trainiere mit Sportphysiotherapeutin Sarah Jann und komme fit und gesund durch den Winter, um dann im Frühling wieder voll durchzustarten. Sarah wird dir Übungen zeigen, die zu einer besseren Haltung auf dem Pferd beitragen und dir helfen, Beschwerden vorzubeugen.

**Datum:** 5x ab dem 6.3.24 jeweils am Mittwochabend von 19 – 20 Uhr  
(6.3., 13.3., 20.3., 27.3., 3.4.)

**Kursleitung:** Sarah Jann, dipl. Sportphysiotherapeutin ([www.physiomotion-zh.ch](http://www.physiomotion-zh.ch))

**Kursinhalt:** Stabilisationsübungen, Rumpfkraftigung und haltungsverbesserndes Training zur Prävention von Beschwerden

**Kosten:** CHF 125.00 für Aktive & Junioren RVZrU  
CHF 150.00 für Passive RVZrU  
CHF 175.00 für Gäste  
Mitglieder des RVWG und RVSG reiten zu den RVZRU-Konditionen mit.

Die Kurskosten können je nach Anzahl der Teilnehmenden variieren.

**Anmeldeschluss:** Freitag, 1.3.24

**Anmeldung:** per WhatsApp an 078 847 46 48 oder per Mail an [melanie.kissling@gmail.com](mailto:melanie.kissling@gmail.com). Die Rechnung wird per Mail versandt.  
**Bitte bei der Anmeldung unbedingt angeben:**  
Name, Mailadresse, Handynummer, Vereinsstatus

Abmeldungen nach Nennschluss werden nicht akzeptiert (auch nicht mit Arztzeugnis) und werden dem Kursteilnehmenden verrechnet. Es kann ein Ersatz gestellt werden.