

## An wen richten sich die Seminare? Wer kann teilnehmen?

Die BALIMO Trainingsseminare richten sich an alle Reiter, die Ihre Koordination und Beweglichkeit verbessern wollen, um zu einem harmonischen und besseren Zusammenspiel mit Ihrem Partner Pferd zu gelangen. Nicht nur die in der Ausbildungsskala viel beschriebene Losgelassenheit und Durchlässigkeit des Pferdes ist eine wichtige Voraussetzung für gutes Reiten. Auch der Reiter sollte in der Lage sein, koordiniert und losgelassen (durchlässig) auf dem Pferd zu sitzen.

- Berufsreiter und Ausbilder
- Turnierreiter
- Dressur-, Vielseitigkeits- und Springreiter
- Voltigierer
- Fahrer
- Distanzreiter
- Polospieler
- Jagd- und Geländereiter
- Jockeys und Trabrennfahrer
- Freizeitreiter
- Barockreiter
- Westernreiter
- Gangpferdereiter
- Reiter alternativer Reitweisen
- Kinder und Jugendliche

Die Theorie steht allen Interessierten offen und ermöglicht einen Einstieg in die Bewegungslehre des Reiters. Die Teilnehmer an der Theorie können auch dem Praxisteil als Zuschauer beiwohnen.

## Seminarangebote

### SEMINARE

Ganztages-Seminar Bewegungslehre Praxis  
Max. 10 aktive Teilnehmer

Halbtages-Seminar Bewegungslehre Praxis  
Max. 5 aktive Teilnehmer

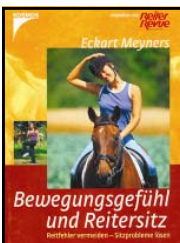
Seminarveranstaltung Theorie

Einzelunterricht ca. 45 min



Aufwärmprogramm für Reiter; Optimale Vorbereitung auf Training und Wettkampf, Eckart Meyners

BALIMO Übungs-DVD  
Für Anfänger und Fortgeschrittene



Bewegungsgefühl und Reitersitz; Reitfehler vermeiden  
Sitzprobleme lösen, Eckart Meyners

Termine und weitere Informationen erhalten Sie hier:

**BALIMO**<sup>®</sup>  
Balance In Motion



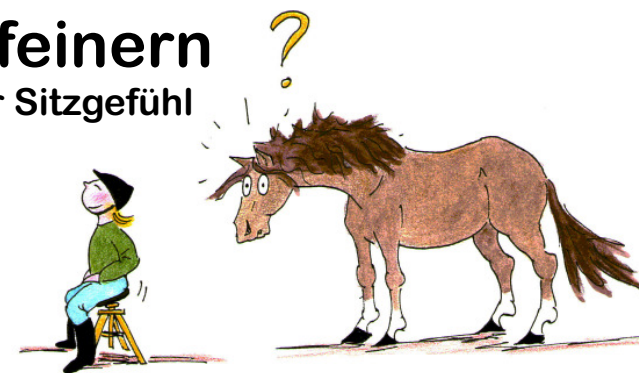
Am Altenbruch 7  
40822 Mettmann  
Germany

Fon: +49 (0) 2104 - 50547 47  
Fax: +49 (0) 2104 - 50547 45  
Mail: postmaster@balimo.info

**BALIMO**<sup>®</sup>  
Balance In Motion



**Verfeinern ?**  
Sie Ihr Sitzgefühl



**Mitschwingen**  
ist so einfach!



**BALIMO bringt Balance und Bewegung  
in Ihren Körper.**

**Auf BALIMO sitzen Sie richtig.**

**Informieren Sie sich über  
die außergewöhnliche Sitzschulung.**

Ein losgelassener und koordinierter Sitz sind die Grundpfeiler guten Reitens. Wie schwer dieser Grundsatz umzusetzen ist, merkt jeder ambitionierte Reiter im täglichen Training. Klassische Reitanweisungen wie „Schulterblätter zusammen“, „Absatz tief“ oder „Bein lang“ sind oft für den Reiter



schwer umzusetzen, weil die eigentliche Ursache des Sitzfehlers in vielen Fällen an anderer Stelle liegt. Nach der Methode von Eckart Meyners werden nicht die Symptome im Sitz korrigiert, sondern nach den wirklichen Ursachen geforscht. Durch gezielte Übungen erlernt der Reiter ein neuartiges Bewegungsgefühl. Blockaden in allen Bereichen des Körpers verhindern vielfach eine harmonische Einwirkung auf das Pferd. Hier kommt auch der von Meyners entwickelte Bewegungsstuhl BALIMO zum Einsatz.

BALIMO fördert durch seine dreidimensional bewegliche Sitzfläche die Mobilität der gesamten Wirbelsäule und die natürliche Aufrichtung des Beckens. Er hilft körperliche Dysbalancen wieder in Balance zu bringen. Bei Sitzproblemen, Schwierigkeiten mit Seitengängen oder beim Angaloppieren ist BALIMO eine gute Hilfe. Rückenprobleme werden vermindert und der Gleichgewichtssinn geschult. Mit BALIMO findet der Reiter zu einem unabhängigen, ausbalancierten Sitz, der das Pferd seine wahren Bewegungsmöglichkeiten entfalten lässt.

Namhafte Reiter wie Mannschaftsweltmeisterin und Olympiasiegerin Heike Kemmer oder auch die Niederländische Olympiateilnehmerin Marlies van Baalen haben den effektiven Nutzen der ganzheitlichen Bewegungslehre nach Eckart Meyners erkannt und integrieren sie in ihr Trainingskonzept.

Im aktiven Theorie-Seminar erhalten Sie einen abwechslungsreichen Einstieg in die Bewegungslehre. Dieser befasst sich besonders mit dem von Eckart Meyners entwickelten 6-Punkte-Programm für Besseres Reiten. Sie bekommen praktische Tipps und Anregungen für die tägliche Arbeit mit Ihrem Körper. Die Teilnehmerzahl ist hier nicht begrenzt.

Im Praxis-Seminar wird jeweils in Einzelstunden (ca. 30 Minuten) gearbeitet. Der Reiter stellt sein Pferd in den Grundgangarten vor. Hierbei erhält der Seminarleiter einen Eindruck von dem Bewegungsgefühl des Reiters. Mit individuell auf den Reiter zugeschnittenen Übungen am Boden und auf BALIMO werden Sitzprobleme aufgedeckt und Lösungen angeboten.

Zwischen den Übungen erspürt der Teilnehmer auf dem Pferd das neue Bewegungsgefühl. BALIMOs werden für den Lehrgang mitgebracht und für die Übungen zur Verfügung gestellt.



Die BALIMO Seminare orientieren sich an dem 6 Punkte Programm von Eckart Meyners. Unsere Ausbilder besitzen die Zusatzqualifikation „Bewegungstrainer EM“ und können sich als aktive Reiter somit gut in die Seminarteilnehmer hineinversetzen.

Die Teilnehmerzahl für den Praxisteil ist auf maximal 10 Reiter pro Tag begrenzt. Bei einer Kombination von Theorie und Praxis an einem Tag verringert sich die Anzahl der Aktiven je nach Länge der Theorie.

Zuschauer sind beim Praxis-Seminar herzlich Willkommen!