

# Hula-Hoop Workshop für Reiterinnen und Reiter

## für jede Reitweise geeignet

mit extra großen Hula-Hoop Reifen

- zur Förderung von Gelenkigkeit in Hüfte und Becken, sowohl links als auch rechts
- Erkennen der eigenen „Händigkeit“ und Einseitigkeit bei Übungen mit dem Reifen mit Armen und Schulter,
- Schulung der Unabhängigkeit von Oberkörper und Becken
- Einfühlen in die Bewegung und bewusste Einflussnahme (schnell, langsam)

Der Reifen macht unsere Impulse sofort deutlich sichtbar (nicht nur das Pferd ist schief oder schuld)

- Einsparen von chiropraktischen Maßnahmen durch Vermeidung negativer Einwirkungen
- Kräftigungsübungen und Geschmeidigkeit für beide Arme
- Loslassen und Zugreifen (Nehmen und Nachgeben, besonderes Timing im rechten Moment,
- Reaktionsschulung NOCH wirkungsvoller als Bauchtanz oder Gymnastikball

Wann: Mittwoch, 1.8. oder 22.8. 2012, je von 19.30 – 20.30

Wo: Neuhofen / Piberbach - 4533 Piberbach,  
Schiedlberger Str.18

Kosten: je 15.- € inkl. Leih-Hoops

Leitung: **Ulrike Haindrich**, dipl. Physiotherapeutin und  
**PhysioHooping Trainerin**

Info und Anmeldung: Ulrike Haindrich  
07229/70802 0680/2120368  
[hulahoop@haindrich.info](mailto:hulahoop@haindrich.info)  
[www.haindrich.info/hulahoop.html](http://www.haindrich.info/hulahoop.html)

