



6-teiliger Onlinekurs: FELDENKRAIS FÜR REITER

Worum es geht:

Die Feldenkrais Methode ist eine ganzheitliche Bewegungsarbeit, die unser Nervensystem direkt anspricht und dadurch nicht nur sehr effektiv ist, sondern auf einfachste Art und Weise unsere Beweglichkeit und unser Körpergefühl verbessern kann.

In den Gruppenlektionen (genannt „Bewusstheit durch Bewegung“) wirst du als Teilnehmer so angeleitet, dass du bestimmte Bewegungen leicht, sanft und ohne Kraftanstrengung ausführen kannst, also genau die Eigenschaften, die wir auch beim Reiten suchen, um ein harmonisches Miteinander mit unserem Pferd erleben zu können.

In diesem Onlinekurs beschäftigen wir uns mit insgesamt 6 Lektionen rund um Atmung, Becken, Wirbelsäule, Rumpf, Kopf und Gliedmaßen, die sich besonders auf den Reiterstuhl auswirken. Du wirst durch bewusstes Wahrnehmen dein eigenes Körpergefühl weiter entwickeln und deine Beweglichkeit verfeinern, so dass du noch freier im Sattel sitzt und dein Pferd dich leichter tragen kann.

Die einzelnen Lektionen sind so einfach, dass sie wirklich jeder durchführen kann, unabhängig von Kondition, Alter oder Körpergewicht. Du wirst erstaunt sein, wie sich dadurch sowohl dein Körpergefühl, als auch deine Bewegungsmuster direkt verändern können!

Ablauf & Organisatorisches:

Die wöchentlichen Termine finden online via Zoom statt, so dass du ohne viel Aufwand ganz einfach von zu Hause aus mitmachen kannst.

Damit du deine Teilnahme möglichst flexibel nach deinen Wünschen einteilen kannst, findet jede der insgesamt 6 Lektion zweimal pro Woche statt: Montags um 18.00 Uhr und für Frühaufsteher Dienstags um 08.00 Uhr.

Du kannst frei wählen, welcher Termin dir besser passt oder du machst einfach an beiden Terminen mit und intensivierst die Montagabend-Lektion nochmal am Dienstagmorgen – natürlich ohne Aufpreis 😊

Jedes Online-Treffen wird ca. 75 – 90 Minuten dauern, inkl. kurzem Vorgespräch, das für individuelle Fragen und die Besprechung deines persönlichen reiterlichen Fortschritts genutzt werden kann.

Da die meisten Übungen am Boden ausgeführt werden, solltest du bequeme und warme Kleidung tragen. Als Unterlage eignet sich Teppichboden oder eine Yoga- oder Gymnastikmatte. Bitte wähle einen Ort, an dem du zur Ruhe kommen und deine Webcam so ausrichten kannst, dass sie dich beim Ausführen der Lektionen gut und komplett aufnimmt.

Bonus: Im Laufe des Kurses erhältst du eine zusätzliche Audiodatei, die einen geführten Bodyscan für Reiter enthält. Mithilfe dieser Aufnahme wird es dir ganz leicht gelingen, dich zu Beginn deiner Reiteinheit auf dich, deine Beweglichkeit und die Verbindung mit deinem Pferd einzustimmen.



Anmeldung zum 6-teiligen Onlinekurs „FELDENKRAIS FÜR REITER“

- Ort:** bei dir zu Hause, online via Zoom
- Kursleitung:** Xenia Brunk
- Kosten:** 79,- Euro pro Person
inkl. Audiodatei „Bodyscan für Reiter“
- Termine:** Lektion 1: Montag, 20.10.2025 um 18.00 Uhr und / oder Dienstag, 21.10.2025 um 08.00 Uhr
Lektion 2: Montag, 27.10.2025 um 18.00 Uhr und / oder Dienstag, 28.10.2025 um 08.00 Uhr
Lektion 3: Montag, 03.11.2025 um 18.00 Uhr und / oder Dienstag, 04.11.2025 um 08.00 Uhr
Lektion 4: Montag, 10.11.2025 um 18.00 Uhr und / oder Dienstag, 11.11.2025 um 08.00 Uhr
Lektion 5: Montag, 17.11.2025 um 18.00 Uhr und / oder Dienstag, 18.11.2025 um 08.00 Uhr
Lektion 6: Montag, 24.11.2025 um 18.00 Uhr und / oder Dienstag, 25.11.2025 um 08.00 Uhr

Hiermit melde ich mich verbindlich zum 6-teiligen Onlinekurs an:

Name: _____

Straße, Hausnr.: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Die Teilnahmegebühr ist sofort mit Anmeldung per Überweisung unter Angabe deines Namens und des Seminartitels, bzw. -datums auf folgendes Konto zu überweisen:

Kontoinhaberin: Xenia Brunk
Sparkasse Erlangen-Höchstadt
BIC: BYLADEM1ERH
IBAN: DE10 7635 0000 0060 1211 94

Anmeldungen müssen unterzeichnet per Post oder e-mail erfolgen. Erst mit Entrichtung der kompletten Teilnahmegebühr ist die Anmeldung gültig und der Teilnehmerplatz reserviert. Die Annahme erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldung.

Ort, Datum

Unterschrift



Zusätzliche Bedingungen und Hinweise:

Ein kostenfreier Rücktritt ist nur bis zu 4 Wochen vor der jeweiligen Veranstaltung möglich. Wird bis zu 1 Woche vor der Veranstaltung seitens des Teilnehmers gekündigt, werden 50% der Teilnahmegebühr einbehalten. Bei Rücktritt weniger als 1 Woche vor der Veranstaltung oder Fernbleiben bzw. Abbruch des Teilnehmers wird die Gebühr nicht zurückerstattet.

Aus organisatorischen Gründen gilt diese Regelung auch bei akuten Krankheiten oder unvorhersehbaren Ereignissen.

Sollte die Veranstaltung seitens der Veranstalterin abgesagt werden, wird die bereits gezahlte Kursgebühr umgehend zu 100% zurückerstattet.

Jeder Teilnehmer trägt die volle Verantwortung für sich selbst und seine Handlungen. Die Referenten und Veranstalterin werden vom Haftungsanspruch befreit.

Der Teilnehmer ist für die technischen und örtlichen Voraussetzungen, insbesondere deren Verfügbarkeit und einwandfreie Funktion, die für die erfolgreiche Teilnahme an einem Onlinekurs erforderlich sind, selbst verantwortlich. Eine Haftung für Schäden, die dadurch entstehen, dass die vom Teilnehmer benutzten elektronischen Geräte während der Nutzung für den Onlinekurs in ihrer Funktion beeinträchtigt werden oder Dritte auf die von den Teilnehmer benutzten elektronischen Geräte und insbesondere die dort gespeicherten Daten in missbräuchlicher Absicht zugreifen, wird nicht übernommen.

Die Befugnis, dem Video-Meeting beizutreten, ist nur dem Teilnehmer erlaubt und nicht auf Dritte übertragbar. Der Teilnehmer ist dafür verantwortlich, dass seine Zugangsdaten einschließlich des Passworts nicht von unbefugten Dritten in missbräuchlicher Weise genutzt werden können. Für das Video-Meeting gilt die Datenschutzerklärung von „ZOOM“, die Anbieterin hat mit dem verantwortlichen Unternehmen einen Auftragsverarbeitungsvertrag gemäß Art. 28 DSGVO abgeschlossen. Eine Speicherung des Video-Meetings durch die Anbieterin erfolgt nicht.

Sämtliche Unterlagen (wie z.B. Skripte, Bilder, Videos, etc.) die dem Teilnehmer von der Veranstalterin vor, während oder nach der Veranstaltung zur Verfügung gestellt werden, sind urheberrechtlich geschützt. Kein Teil der Unterlagen, des Bildmaterials, etc. darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Veröffentlichungen im Internet (unabhängig ob privat oder geschäftlich) sind ausdrücklich untersagt.

Der Teilnehmer erklärt sich mit der Anmeldung zu o.g. Veranstaltung einverstanden, dass von der Veranstalterin möglicherweise angefertigte Fotos, Film- und Sprachaufnahmen zu eigenen Dokumentationen sowie zu Werbezwecken veröffentlicht und bearbeitet werden können. Sollte ein Teilnehmer nicht einverstanden sein, wird sein Wunsch respektiert. Die Einwilligung erfolgt ausdrücklich unter Verzicht auf einen Vergütungsanspruch.

Ich habe die zusätzlichen Hinweise und Bedingungen gelesen, verstanden und akzeptiere diese.

Ort, Datum

Unterschrift



Schriftliche Einwilligung gemäß Datenschutz

Informationen zur Datenerhebung gemäß Artikel 13 DSGVO

Ponykolleg – Xenia Brunk, Aarhof, Eckersbach 26, 96132 Schlüsselfeld, erhebt die von Ihnen angegebenen personenbezogenen Daten zum Zweck der Vertragsdurchführung, zur Erfüllung ihrer vertraglichen und vorvertraglichen Pflichten sowie zur Direktwerbung.

Die Datenerhebung und Datenverarbeitung ist für die Durchführung des Vertrags erforderlich und beruht auf Artikel 6 Abs. 1 b) DSGVO. Eine Weitergabe der Daten an Dritte findet nicht statt. Die Daten werden gelöscht, sobald sie für den Zweck ihrer Verarbeitung nicht mehr erforderlich sind.

Sie haben das Recht, der Verwendung Ihrer Daten zum Zweck der Direktwerbung jederzeit zu widersprechen. Zudem sind Sie berechtigt, Auskunft der bei der Fa. Ponykolleg – Xenia Brunk über Sie gespeicherten Daten zu beantragen, sowie bei Unrichtigkeit der Daten die Berichtigung oder bei unzulässiger Datenspeicherung die Löschung bzw. Sperrung der Daten zu fordern. Sie können Xenia Brunk dafür unter info@ponykolleg.de oder unter der postalischen Adresse Ponykolleg – Xenia Brunk, Aarhof, Eckersbach 26, 96132 Schlüsselfeld erreichen.

Sie können darüber hinaus jederzeit ohne Angabe von Gründen von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder gänzlich widerrufen. Sie können den Widerruf entweder postalisch oder per E-Mail an die o.g. Kontaktdaten übermitteln. Es entstehen Ihnen dabei keine anderen Kosten als die Portokosten bzw. die Übermittlungskosten nach den bestehenden Basistarifen.

Ihnen steht des Weiteren ein Beschwerderecht bei der Aufsichtsbehörde zu.

Für jede darüber hinausgehende Nutzung der personenbezogenen Daten und die Erhebung zusätzlicher Informationen bedarf es regelmäßig der Einwilligung des Betroffenen. Eine solche Einwilligung können Sie im Folgenden Abschnitt freiwillig erteilen:

Schriftliche Einwilligung in die Datennutzung zu weiteren Zwecken

Sind Sie mit den folgenden Nutzungszwecken einverstanden, kreuzen Sie diese bitte entsprechend an. Wollen Sie keine Einwilligung erteilen, lassen Sie die Felder bitte frei.

- ☐ Ich willige ein, dass mir Ponykolleg – Xenia Brunk postalisch Informationen und Angebote zu weiteren Produkten und Aktionen zum Zwecke der Werbung übersendet.
- ☐ Ich willige ein, dass mir Ponykolleg – Xenia Brunk per E-Mail/Telefon/Fax/SMS* Informationen und Angebote zu weiteren Produkten und Aktionen zum Zwecke der Werbung übersendet.
(* bei Einwilligung bitte Unzutreffendes streichen)

Ort, Datum

Unterschrift