

Lütisburg, im Oktober 2023

Liebe Eltern

Wir freuen uns sehr, dass Ihr Kind Spass am Voltigieren hat und jede Woche mit Begeisterung und Engagement mit uns trainiert. Damit dies auch so bleibt, erlauben wir uns eine Auflistung von kleinen Tipps, die unter dem Jahr und besonders für das Wintertraining eine grosse Hilfe sein können.

<p>Kleidung</p> <p><i>Da wir leider nicht mit dem Skianzug trainieren können, empfiehlt sich aus Erfahrung der Zwiebel-Look (Schichten).</i></p>	<p>Thermo-Unterwäsche lang Langarm-Leibchen, ev. Rollkragen-Shirt Fleece-Pullover oder -Jacke Warme Leggins oder schmale Trainerhosen Ski- oder Woll-Socken, Stulpen Mütze oder Stirnband, Pulswärmer, Wollhandschuhe zum Einlaufen</p>
<p>Wichtig!</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ keine nackten Bäuche/Rücken (lange Unterwäsche bzw. Leibchen, die nicht aus den Hosen rutschen) ✓ keine Schals oder Kapuzen (Gefahr vom Hängenbleiben) ✓ keine Daunenjacke o.ä., welche die Bewegungsfähigkeit einschränkt!
<p>Füsse</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Eintreffen mit warmen Schuhen, z.B. gefütterte Gummistiefel, um kalte Füsse vor Trainingsbeginn zu vermeiden ✓ Tüppeli aus Leder oder Kunstleder, da diese massiv weniger Wasser aufsaugen als Stofftüppeli ✓ Thermosohle ✓ Fusswärmer (Fussspitze, ganze Sohle) z.B. von Migros

Als Faustregel gilt bei der Kleiderwahl für Ihr Kind, dass in der Reithalle eigentlich die gleichen Temperaturen herrschen wie draussen (Sommer und Winter).

Gerne hoffen wir, dass wir sowohl Ihnen als Eltern als auch unseren kleinen Voltis mit diesen bewährten Ratschlägen helfen können und sie Anwendung finden!

Für Fragen und weitere Anregungen stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung.

Herzlich,
die Trainerinnen