



## Workshops / Seminare / Lehrgänge

### Pferde-Massage

Pferde-Massage zum Selbermachen. Diese Kurse vermitteln Grundkenntnisse über die Anatomie des Pferdes, die wichtigsten Muskeln und ihre Aufgaben, Wissen über Massagetechniken und ihre Wirkungen. Hoher Praxisanteil: Die Massagetechniken werden am Pferd unter Anleitung geübt.

*Dauer:* ½ Tag  
*Kursgebühr:* zwischen 30,- und 50,- € pro Person  
*Mindestteilnehmerzahl:* ab 5 Personen

### Exterieur, Gangbild, Muskulatur („Sehen, fühlen, Probleme am Pferd erkennen“)

Dieser Kurs schult das Auge und das Gefühl für individuelle Besonderheiten am Exterieur des Pferdes und mögliche Problemherde für den Bewegungsapparat. Exterieurbeurteilung, Ganganalyse, Beurteilung der Muskulatur. Früherkennung von "Kleinigkeiten", bevor sie zu großen Problemen werden. Prävention zur Gesunderhaltung des Pferdes.

*Dauer:* 1 Tag  
*Kursgebühr:* zwischen 60,- und 80,- € pro Person  
*Mindestteilnehmerzahl:* ab 5 Personen

### Physiotherapeutische Bodengymnastik für Pferde

In diesem Kurs lernen Pferdefreunde zielgerichtete, auf ihr Pferd zugeschnittene Übungen am Boden kennen: „Gymnastische“ Übungen für das Pferd, Dehnungen, Mobilisationen - zum Muskelaufbau, in der Reha, für mehr Flexibilität, Beweglichkeit, Gleichgewicht und ein besseres Körpergefühl des Pferdes. Diese Übungen verbessern die Rittigkeit und tragen aktiv zur (Rücken)gesundheit des Pferdes bei. Im Theorieteil werden die anatomischen Hintergründe der Übungen beleuchtet.

*Dauer:* 1 Tag  
*Kursgebühr:* zwischen 70,- und 90,- € pro Person  
*Mindestteilnehmerzahl:* ab 4 Personen

### Trainingslehre und Biomechanik des Pferdes

Dieser Kurs vermittelt reitweisenunabhängig die Grundlagen der Anatomie und Biomechanik des (Reit)pferdes. Wie muss ein Pferd sich bewegen und trainiert werden, damit es als Reitpferd lange gesund bleibt? Welche Fehler sind zu vermeiden? Die Teilnehmer lernen die Basics der Trainingslehre kennen, um unter deren Berücksichtigung sinnvolle, auf den Leistungsstand ihres Pferdes abgestimmte Trainingspläne erstellen zu können.

*Dauer:* 1 Tag  
*Kursgebühr:* zwischen 60,- und 80,- € pro Person  
*Mindestteilnehmerzahl:* ab 5 Personen

# Therapie und Training für Pferd & Reiter

Kerstin Lesniewski (DIPO-Pferdephysiotherapeutin, Pilates-Trainerin)



## Mehr als nur im Kreis herum – sinnvolle und gesunderhaltende Longenarbeit

In diesem Kurs geht es um das pferdegerechte, biomechanisch korrekte Longieren unter Berücksichtigung der Trainingslehre. Die Teilnehmer erhalten Anregungen für sinnvoll aufgebaute Longen-Trainingseinheiten ihres Pferdes. Außerdem geht es um die große Frage der Longierausrüstung: Welche ist sinnvoll, welche nicht? Wo liegen die Vor- und Nachteile? Welche Longierausrüstungen sind (aus physiotherapeutischen, anatomischen, biomechanischen Gesichtspunkten) unbedingt zu vermeiden? Im Praxis-Teil werden die technischen Grundlagen des Longierens geübt – zuerst in Trockenübungen ohne Pferd (Handling von Longe und Peitsche) und schließlich in Einzeleinheiten unter Anleitung mit dem (eigenen) Pferd.

Dauer: 1 Tag  
Kursgebühr: zwischen 70,- und 90,- € pro Person  
Mindestteilnehmerzahl: ab 4 Personen

## Pilates für Reiter – Workshop ohne Reiten

Fit fürs Pferd mit Pilates – Übungen mit speziellem Nutzen für Reiter zur Kräftigung wichtiger Muskelgruppen (insbesondere der Rumpf- und Beckenmuskulatur), für mehr Stabilität und ein besseres Körpergefühl. Dehn- und Mobilisationsübungen verhelfen zu mehr Flexibilität für einen losgelassenen Sitz. Pilates hilft muskuläre Asymmetrien auszugleichen – der Reiter lernt zentrierter zu sitzen und Schiefen gehören bald der Vergangenheit an. Insbesondere die Rumpfstabilität, die durch das Pilates verbessert wird, ist eine absolute Grundvoraussetzung für einen ausbalancierten, hand-unabhängigen Sitz und eine fein abgestimmte Hilfengebung. In diesem Kurs lernen Reiter sinnvolle Pilates-Übungen für reiterliche Anforderungen und häufige reiterliche Sitzfehler kennen.

Dauer: ½ bis 1 Tag  
Kursgebühr: zwischen 40,- und 70,- € pro Person  
Mindestteilnehmerzahl: ab 5 Personen

## Pilates für Reiter – mit Reiten („Sitzschulung“)

Die Inhalte aus dem Pilates für Reiter-Workshop (siehe oben) werden hier erweitert um Sitzschulungs-/Körperarbeits-Einheiten auf dem Pferd. Hierbei geht es nicht um äußere Korrekturen (gerade sitzen, Absatz tief), sondern um Übungen auf dem Pferd, die dem Reiter zu einer besseren Selbstwahrnehmung, mehr Losgelassenheit und einer verbesserten Balance verhelfen. Hierbei arbeiten wir unter anderem mit Franklin-Bällen, Thera-Bändern und ergänzenden Übungen auf dem Balimo.

Dauer: 1 oder 2 Tage  
Kursgebühr: zwischen 80,- und 150,- € (je nach Dauer)  
Mindestteilnehmerzahl: ab 4 Personen

*Alle Preisangaben sind ungefähre Richtwerte. Die tatsächliche Kursgebühr hängt von vielen Faktoren ab (Entfernung zum Kursort, Fahrt- und eventuelle Übernachtungskosten für mich, eventuell anfallende Raumkosten, Teilnehmerzahl) und wird bei Vereinbarung eines Kurstermins individuell kalkuliert.  
Bei Interesse an einem Kurs, fragt gerne einfach unverbindlich an.*

**Kursanfragen an: [info@equi-balance.net](mailto:info@equi-balance.net) oder 0151 – 2355 8717**