



Kursangebot 2019

Pferde-Massage (hoher Praxisanteil!)

Kursinhalte: Grundkenntnisse über die Anatomie des Pferdes, die wichtigsten Muskeln und ihre Aufgaben, Massagetechniken und ihre Wirkungen. Die Massagetechniken werden am Pferd unter Anleitung geübt.

Dauer: ½ Tag

Kursgebühr: 70,- € pro Person (mindestens 5 Teilnehmer)

Pferdebeurteilung (Exterieur, Gliedmaßenstellung, Ganganalyse, Muskulatur,...)

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: 90,- € pro Person (mindestens 5 Teilnehmer)

Bodengymnastik für Pferde / Physiotherapie zum Selbermachen (Dehnen und Mobilisieren) (hoher individueller Praxisanteil!)

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: 99,- € pro Person (mindestens 5 Teilnehmer)

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: ½ Tag

Kursgebühr: 70,- € pro Person (mindestens 5 Teilnehmer)

Mehr als nur im Kreis herum – sinnvolle und gesunderhaltende Longenarbeit (hoher individueller Praxisanteil!)

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: 99,- € pro Person (mindestens 6 Teilnehmer)

Therapie und Training für Pferd & Reiter

Kerstin Lesniewski (DIPO-Pferdephysiotherapeutin, Pilates-Trainerin)



Interaktive Pferdebehandlung (*hoher individueller Praxisanteil!*)

Statt viel Geld für eine Behandlung seines Pferdes zu investieren, und hinterher nicht zu wissen, was eigentlich das Problem war – oder höchstens gesagt zu bekommen, das „Kreuzdarmbeingelenk sei ausgerenkt gewesen“ – ist die Idee dieser interaktiven Behandlung, dass Pferdebesitzer / Reiter...

- ... selbst erkennen lernen, ob ihr Pferd ein Problem am Bewegungsapparat hat
- ... die Behandlung aktiv mit vorbereiten
- ... die Ursachen für mögliche Probleme des Pferdes verstehen und somit auch selbst vorbeugen können

Inhalte: Exterieurbeurteilung, Ganganalyse, Palpation (abfühlen) und Anamnese des eigenen Pferdes, anschließend erhält jedes Pferd eine umfassende physio-/osteotherapeutische Untersuchung und Behandlung (inkl. Dry Needling) durch mich.

Dauer: ½ Tag Seminar und Praxis (Exterieurbeurteilung, Ganganalyse, Palpation, Anamnese) plus zusätzlich am zweiten Tag (oder nach Absprache zu einem anderen Termin) Einzeltermin zur Pferdebehandlung

Kursgebühr: 130,- € pro Person (mindestens 4 Teilnehmer)

Pferd-Sattel-Reiter-Analyse (*hoher individueller Praxisanteil!*)

Beurteilung des Pferdes (Exterieur, Symmetrie / Schiefe, Muskulatur, Gangbild), Beurteilung des Sattels (Passformüberprüfung – die Kennpunkte eines passenden Sattels, passt der Sattel zum Pferd?, passt der Sattel zum Reiter?), Beurteilung des Reiters (Körperhaltung, Symmetrie / Schiefe, Muskulatur / Funktionstests, Sitz auf dem Pferd), Übungstipps für Pferd und Reiter

Dauer: 2 Tage

Kursgebühr: 169,- € pro Person (mindestens 6 Teilnehmer)

Pilates für Reiter-Workshop (ohne Reiten) – *hoher Praxisanteil!*

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 Tag

Kursgebühr: 59,- € pro Person (mindestens 6 Teilnehmer)

Sitzschulung und Pilates für Reiter (*hoher individueller Praxisanteil!*)

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: 1 Tag: 109,- € pro Person (mindestens 6 Teilnehmer)

2 Tage: 169,- € pro Person (mindestens 6 Teilnehmer)

Bei Entfernungen über 100 km zum Kursort kommt zu der Kursgebühr ein Fahrtkostenaufschlag hinzu, der sich nach den gefahrenen Kilometern richtet. Dieser wird auf die Kursteilnehmer umgelegt.

Kursanfragen an: info@equi-balance.net oder 0151 – 2355 8717