



Kursangebot 2020

Pferde-Massage (hoher Praxisanteil!)

In diesem Kurs lernt ihr, wie ihr eurem Pferd mit professionellen Massagetechniken etwas Gutes tun könnt. In einem Theorieteil lernt ihr zunächst die anatomischen Grundlagen (wichtige Muskeln des Pferdes, wo sie sich befinden und was ihre Aufgabe ist) sowie Massagetechniken und ihre Wirkungen kennen. Anschließend werden die Techniken am Pferd unter Anleitung geübt.

Dauer: ½ Tag

Kursgebühr: 59,- € pro Person, inkl. Skript

Pferde-Physiotherapie zum Selbermachen

In diesem Kurs lernt ihr zielgerichtete, auf euer 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 erklärt.

Dauer: 1 Tag

Kursgebühr: 79,- € pro Person, inkl. Skript

Osteopathische Pferdebeurteilung (hoher Praxisanteil!)

Dieser Kurs schult das Auge und das Gefühl für individuelle Besonderheiten des Pferdes. Früherkennung von "Kleinigkeiten", bevor sie zu großen Problemen werden, Prävention zur Gesunderhaltung. Ihr erhaltet Einblicke in den Ablauf einer physiotherapeutischen/osteopathischen Behandlung, erfahrt von interessanten Ursache-Folge-Zusammenhängen, und lernt, mögliche „Problemherde“ am Körper des Pferdes selbst zu erkennen.

Im Praxisteil beurteilen wir den Körperbau, die Gliedmaßenstellung, die Hufform und das Gangbild.

Optional zubuchbar: Vergünstigte Komplettbehandlung (inklusive Dry Needling) deines Pferdes.

Dauer: 1 Tag

Kursgebühr: Ohne Pferdebehandlung: 79,- € pro Person inkl. Skript

Mit Pferdebehandlung: 150,- € pro Person inkl. Skript

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? Wie baut sich Muskulatur auf?

Welche Reize und welche Pausenzeiten sind notwendig, damit es überhaupt zu einem Muskelaufbau kommen kann? Wie trainiere ich die Kondition (Ausdauer) meines Pferdes, wie mache ich gezieltes Krafttraining? Ihr lernt die Grundlagen der Trainingslehre kennen, um unter deren Berücksichtigung sinnvolle, auf den Leistungsstand eures Pferdes abgestimmte Trainingspläne erstellen zu können.

Dauer: 1 Tag

Kursgebühr: 69,- € pro Person inkl. Skript

Therapie und Training für Pferd & Reiter

Kerstin Lesniewski (DIPO-Pferdephysiotherapeutin, Pilates-Trainerin)



Fit fürs Pferd: Gymnastik und Pilates für Reiter – hoher Praxisanteil!

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 seinen Körper besser zu kontrollieren, um seine Hilfengebung zu verfeinern. Insbesondere die Rumpfstabilität, die durch das Pilates verbessert wird, ist eine absolute Grundvoraussetzung für einen ausbalancierten, handunabhängigen Sitz. In diesem Kurs lernt ihr Übungen kennen, die besonders wirksam bei häufigen reiterlichen (Sitz-)problemen sind.

Dauer: ½ Tag

Kursgebühr: 59,- € pro Person inkl. Skript

Fit fürs Pferd + Sitzschulung (hoher individueller Praxisanteil!)

Die Inhalte aus dem Fit fürs Pferd-Workshop werden hier um Sitzschulungs-/Körperarbeits-Einheiten auf dem Pferd ergänzt. Es geht nicht um äußere Korrekturen („gerade sitzen, Absatz tief“), um einem Idealbild zu entsprechen, sondern um die Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung: Übungen am Boden und auf dem Pferd verhelfen dem Reiter zu mehr Losgelassenheit, mehr Stabilität und einer verbesserten Balance. Zum Einsatz kommen u.a. **Franklin-Bälle** und der **Balimo**. Jeder Reiter bekommt pro Tag eine Einzel-Reiteinheit.

Dauer: 2 Tage

Kursgebühr: 169,- € pro Person inkl. Skript

Rückengesundheit von Pferd und Reiter

Rücken gut, alles gut! Ist Reiten schädlich für den Rücken des Pferdes? Jein! Ist Reiten schädlich für den Rücken des Reiters? Jein! Beide Fragen lassen sich nicht pauschal beantworten und müssen differenziert individuell betrachtet werden. Dieser Kurs behandelt die entscheidenden Faktoren, auf die es ankommt, damit Pferde- und Reiterrücken gesund bleiben. Mit praktischen Übungen für die Reiter (Kräftigung der Körpermitte, Dehn- und Mobilisationsübungen) und Übungstipps für die Pferde.

Dauer: ½ Tag

Kursgebühr: 59,- € pro Person inkl. Skript

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 inkl. Skript

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

Alle Preise verstehen sich inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer.