

## **Seminarangebot für Vereine und Gruppen**

### **1. Rücken-Aktiv – für Pferd und Reiter**

Das Programm für einen gesunden und leistungsfähigen Rücken von Pferd und Reiter.

Inhalte:

In diesem Tagesseminar lernen Sie was einen starken Rücken ausmacht und wie Sie ihren eigenen Rücken, aber auch den Ihres Pferdes gesund erhalten können. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf der Vermittlung von Eigenübungen zur aktiven Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule. Nachdem Sie zunächst an sich selbst dessen Wirkung nachspüren konnten, werden anschließend auch Rückenübungen für das Pferd erarbeitet.

Alle Übungen sind einfach zu erlernen und jederzeit gut durchführbar. So nehmen Sie von diesem Tag ein aktives Programm für sich und Ihr Pferd mit nach Hause, damit Sie auch in Zukunft gemeinsam den Reitsport mit gesundem Rücken genießen können.

Dauer: ca. 6 Stunden

Kosten: 75,- Euro pro Person

Teilnehmer: 6 bis 12 Personen

### **2. Pferdephysiotherapie und Pferdeosteopathie**

Inhalte:

- Was ist Physiotherapie? Was ist Osteopathie?
- Wo liegen die Möglichkeiten und Grenzen?
- Was macht der Therapeut am Pferd?
- Wie erkennt der Reiter den Bedarf einer Behandlung?
- Was kann der Reiter/ Besitzer selbst am Pferd durchführen?  
(dieser Teil findet auch praktisch am Pferd statt, am Besten teilen sich immer zwei Personen ein Pferd)

Dauer: ca. 4 Stunden

Benötigt werden: ein Raum für die Theorie, ein ruhiger Platz für die Praxis, je ein Pferd für 2-3 Personen, ein Handtuch pro Pferd, heißes Wasser

Kosten: 30,- Euro pro Person

Teilnehmer: Mindestteilnehmerzahl 6 Personen





### 3. Physiotherapie für Reiter

Inhalte:

- „schiefer Reiter = schiefes Pferd?!“ Wie funktioniert Reiten?
- gemeinsames Aufspüren von körperlichen Einschränkungen
- gemeinsames Aufwärmprogramm und allgemeine Übungen für die reiterliche Fitness
- individuelle Übungsaufträge
- Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen auf dem Pferd

Dauer:

ca. 4 Stunden

Benötigt werden:

ein genügend großer Raum (Halle oder Reitplatz), Sportbekleidung, 1 Iso- oder Gymnastikmatte pro Teilnehmer, falls vorhanden Sitzbälle, ein Reitpferd pro Teilnehmer (bei mehr als fünf Personen wird in zwei Gruppen geritten)

Kosten:

35,- Euro pro Person

### 4. Pferdemassage

Inhalte:

- kurze Theorie zur Anwendung von Massage am Pferd
- Erkennen von Problem-/ Schmerzzonen am Pferd
- Einführung in verschiedene Massagetechniken
- Massage und Mobilisation den einzelnen Körperpartien

Dauer:

2 bis 3 Stunden

Benötigt werden:

ein Pferd für je zwei Personen, ein möglichst ruhiger Platz, ein Handtuch pro Pferd, heißes Wasser (Wasserkocher)

Kosten:

15,- Euro pro Person, Mindestteilnehmerzahl 2 Personen

### 5. Fit in die grüne Saison

Inhalte:

- Einblicke in die Trainingslehre
- Wie sieht sinnvolles und gesundheitsförderndes Training aus?
- Erstellen eines Trainingsplanes
- Welche Anforderungen stelle ich an mein Pferd?
- Fitness für den Reiter, auch in der Praxis
- Übungen für das Pferd, auch in der Praxis
- Probleme erkennen und beheben

Dauer:

Tagesprogramm über ca. 6 Stunden

Benötigt werden:

ein Raum für die Theorie, Reitplatz, ein Pferd für je zwei Personen

Kosten:

45,- Euro pro Person, Mindestteilnehmerzahl 6 Personen

**Haben Sie Interesse an diesen oder weiteren Themen, dann rufen Sie mich bitte gerne an!**

