

Tageskurse

Equikinetik® und Dual-Aktivierung®

DER TAGESKURS BEI DIR AM STALL - WAHLWEISE 1-2 TAGE

Equikinetik® eine Trainingsmethodik von Michael Geitner, ist ein Intervallsystem mit Zeitsystem, bei dem das Pferd beidseitig mit identischer Belastung gearbeitet wird um einen symmetrischen Muskelaufbau zu gewährleisten.

Die Pferde werden dabei in einer blau, gelben Gassen ausgelegten "Quadratvolte" (Durchmesser 8m) in einer kontinuierlichen Innenstellung und Biegung in gleichbleibenden Tempo longiert.

Equikinetik® trainiert sowohl die großen Muskelgruppen, die zur Vorwärtsbewegung dienen, als auch die wichtige Core-Muskulatur die zur Rumpfstabilisierung benötigt wird.

Sehnen, Faszien und Bänder werden kontrolliert gedehnt ohne überlastet zu werden.

Dual-Aktivierung® longiert oder geritten ist eine Trainingsmethode, die klassisch, bewährte Hufschlagfiguren durch den Einsatz farbiger Gassen für Pferd und Reiter sichtbar macht.

Der Parcour aus blau-gelber Gassen kann wahlweise longiert oder geritten im Intervalltraining absolviert werden.

Dies fördert die Selbsthaltung des Pferdes und somit mehr Balance und Koordination. Zudem werden die Gehirnhälften des Pferdes besser vernetzt.

Habt einfach Spaß mit eurem Pferd an einem vielfältigen und abwechslungsreichen Training und lernt das "Kleeblatt", die "Achterschlaufen", die "Treppe" u.v.m. kennen.



Wir beginnen den Vormittag mit theoretischen Inhalten:

- Anatomisches Wissen und Biomechanik
- Beziehungstraining: „Wer bewegt wen?“
- Das Gehirn des Pferdes
- Trainingsmethoden wie Equikinetik® oder Dual-Aktivierung®

Jeder Teilnehmer erhält ein entsprechendes Handout.
Anschließend folgt der praktische Teil.

Teilnahmegebühren

- 1 Tageskurs 80,00 €
- 2 Tageskurs 150,00 €

- Zuschauer 35,00€

Nachlass für Kursorganisator/in 20%



Sara's Pferdetraining

Sara Ströer

Lizenzierte Geitner Trainerin

86956 Schongau

SarasPferdetraining@web.de

www.saraspferdetraining.de

Mobil 0152-38464245

