



## Infoschreiben für den Kurs :

### Gymnastizieren leicht gemacht - zur Gesunderhaltung meines Pferdes

Jeder Pferdebesitzer übernimmt mit dem Kauf seines Tieres die Verantwortung für dieses. Wir sind maßgeblich daran beteiligt, wie lange unser Pferd Psychisch & körperlich gesund & fit bleibt... dazu gehört zur richtigen Unterbringung, Versorgung, Verpflegung und dem passenden Equipment auch das Grundwissen um die Gesunderhaltung unsres Tieres unterm dem Sattel.

Ein wichtiger Aspekt, der leider nur zu oft auf Kosten des Pferdes zu wenig Gewichtung hat.

Unser tägliches Training mit dem Pferd ist hier ein entscheidender Faktor.

Uns von EF liegt das Wohlergehen und die langjährige Gesundheit Eures Pferdes sehr am Herzen und dies wollen wir Euch in unseren Kursen näher bringen – einfach erklärt – individuell auf jedes Pferd – Mensch Gespann abgestimmt mit vielen hilfreichen Übungen für zuhause -es gibt keinen Trainingsplan der für alle passt.



### Welchen Sinn hat Gymnastizierung?

- Es fördert eine gesunde & tragfähige Muskulatur
- Das Pferd bleibt geschmeidig & beweglich
- Das Pferd kann sich unter dem Reiter besser ausbalancieren verbessert das Gleichgewicht
- Es wird trittsicher
- Kräftigt die Muskulatur
- Pferd hat mehr Ausdauer
- Fördert die Durchlässigkeit
- Kräftigt die Hinterhand
- Lösen & kräftigen
- Formt die Muskeln
- Aktiviert die Rückenmuskulatur
- Schult die Körperwahrnehmung uvm.



Wichtig ist – ich muss meinem Pferd die Möglichkeit geben seine Muskeln regelmäßig zu entspannen – ich muss mit Lob & Pause arbeiten.

Bei jungen Pferden wird eine kurze Pause alle 3 bis 5 min empfohlen, bei älteren Pferden spät. nach 8 bis 10min – dh. nach dieser Zeit die Zügel aus der Hand kauen lassen, oder das Pferd auch mal kurz „stehen“ lassen bevor man wieder neu ansetzt.





## Inhalte des Kurses / Kursaufbau

Wir arbeiten in 2 Einheiten zu je 45min im Einzelcoaching mit max. 2 Teilnehmern in einer Gruppe im Schritt & Trab & je nach Leistungsstand auch im Galopp oder auch „nur“ vom Boden aus am Langzügel.

Der Kurs ist mit 2 Coaches auf 6 Teilnehmer begrenzt

Es kann vom Boden & vom Sattel aus teilgenommen werden – dies bitte vorab in der Anmeldung angeben.

**Kurskosten:** 1 Tag : 100€ / 2. Tage: 190€



Gearbeitet wird mit & ohne Elemente – Hilfreiche Elemente in der Gymnastizierung sind Stangen & Pylonen in unterschiedlichen Kombinationen, wir lernen welchen Sinn sie haben, welche Hilfen muss ich geben, wie muss ich mein Pferd „stellen“, wie kann ich mein Pferd vom Boden aus Sinnvoll & effektiv arbeiten, welche Übungen werden wie ausgeübt... ect.

Die Rittigkeit spielt in diesem Kurs ebenfalls eine wichtige Rolle um sein Pferd „gesund“ zu erhalten unter dem Sattel, ebenso wie die Bodenarbeit um das Pferd ohne Reitergewicht zu gymnastizieren.

Wir geben Trainingsanreize für zuhause mit & viele praktische Beispiele an Trainingskombinationen.

Egal, ob es sich um ein Sportpferd oder Freizeitpferd handelt, die Muskulatur ist für ein Pferd lebenswichtig.

*Sperrriemen sind in unseren Kursen nicht erlaubt da sie nicht mit unsrer Art der Arbeit am Pferd im Einklang stehen! 😊 Vielen Dank*



Wir freuen uns auf einen schönen Kurstag mit Euch

Euer EF- Team Violéne & Thomas Erhardt

