

Workshop „Trainings-Guide“

Wie trainiere ich meinen Freizeitpartner Pferd richtig?

Gesundes, sinnvolles und pferdgerechtes Training nach osteopathischen Grundsätzen.

Svea Stoss (Osteopathin für Pferde und Trainingstherapeutin)

Dr. Adriane Mack (Osteopathin für Pferd & Hund, Trainingstherapeutin, Trainerin DUAL-Aktivierung®)



Sie möchten mit ihrem Pferd hin und wieder Turniere oder Kurse besuchen oder planen Tages- oder Wanderritte und möchten sich richtig darauf vorbereiten? Sie möchten wissen, ob ihr bisheriges Training mit ihrem Pferd sinnvoll ist? Sie haben das Gefühl, dass Sie trotz regelmäßigem Training nicht weiterkommen? Sie möchten ihr Pferd nicht nur bewegen, sondern effektiv und systematisch trainieren und damit zur Gesunderhaltung beitragen? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie! Wir werden auf alle ihre Fragen eingehen und Ihnen den richtigen Weg zu einem wertvollen Training für Ihr Pferd ebnen.

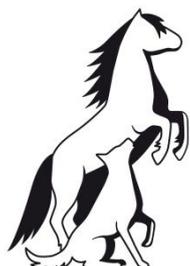
Inhalte des Workshops:

- Osteopathische Leitsätze zum Training eines Pferdes (Physiologie der Bewegung)
- Exterieurbeurteilung und Ganganalyse (Belastbarkeit, Trainingszustand)
- Was wird trainiert? (Herz-Kreislauf, Knochendichte, Muskulatur, Koordination, Faszien, Sehnen, Bänder, Gelenkkapseln)
- Trainingszyklen (Belastung, Beanspruchung, Ermüdung, Erholung, Adaptation)
- Trainingsgestaltung (Koordination, Gleichgewicht, Ausdauer, Kraft) → Intervalltraining!!!
- Wie erstelle ich einen Trainingsplan
- Konditionscheck „per Hand“ (Puls- und Atmungskontrolle) und per Messung durch die Polar-Herzfrequenz-Uhr

 **Teilnehmer: max. 10 Pferde/Personen**

 **Zeiten: 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr**

 **Pause: 60 min**



Dr. Adriane Mack
www.dr-adriane-mack.de
facebook: Ganzheitliche Osteopathie
für Pferd & Hund



Svea Stoss
www.hop-pferdetherapie.de
facebook: hop-pferdetherapie