

VFD Vortrag:

“Trainings-Guide“

Wie trainiere ich meinen Freizeitpartner Pferd richtig? - Gesundes, sinnvolles und pferdegerechtes Training

Dr. Adriane Mack, Trainingstherapeutin mit ganzheitlichem Ansatz (<https://www.dr-adriane-mack.de>) wird in ihrem Vortrag einen konkreten Überblick geben, wie man sein Pferd systematisch und effektiv trainiert und es auf vielerlei Anforderungen gesund vorbereitet:

Inhalte:

- Osteopathische Leitsätze zum Training eines Pferdes (Physiologie der Bewegung)
- Belastbarkeit & Trainingszustand beurteilen
- Was wird trainiert?
- (Herz-Kreislauf, Knochendichte, Muskulatur, Koordination, Faszien, Sehnen, Bänder, Gelenkkapseln)
- Trainingszyklen (Belastung, Beanspruchung, Ermüdung, Erholung, Adaptation)
- Trainingsgestaltung (Koordination, Gleichgewicht, Ausdauer, Kraft) und Intervalltraining!!!
- Training im Gelände
- Wie fit ist mein Pferd? Wie führe ich einen Konditionscheck durch
- Wie erstelle ich einen Trainingsplan für mein Pferd



VFD Mitglieder und andere Pferdefreunde sind herzlich willkommen.

Der Eintritt ist frei, Spenden in unseren Spartopf werden gern genommen.

Eine unverbindliche Anmeldung hilft uns genügend Plätze vorzubereiten. Wer gestärkt in den Vortrag gehen möchte kann sich ab 18.30 Uhr aus der Speisekarte des Gasthauses etwas Leckeres zu Essen bestellen.

Termin: Dienstag, 21. September 2021 um 19:30 Uhr

Ort: Norddeutscher Hof, Jacobistrasse 21, 27478 Cuxhaven

Kontakt: Birgit Staiger - 0176 62387255 -

birgit.staiger@vfdnet.de

