

# Workshops

## EQUIKINETIC®

### NACH MICHAEL GEITNER

**Dr. Adriane Mack**

**Ganzheitliche Osteopathie für Pferd und Hund**

**Lizensierte Geitner-Trainerin für**

**Dual-Aktivierung® und Equikinetic®**



## Das Muskelaufbauprogramm für Pferde

Equikinetic® ist ein einfaches und hocheffektives Longierprogramm nach dem Prinzip des isokinetischen Intervalltrainings. Dein Pferd baut dabei effizient Muskulatur auf.

Gleichzeitig werden alle bewegungsrelevanten Faszien gedehnt und gefestigt.

Du longierst dein Pferd in Stellung und Biegung nach einem festen Zeitschema. Die Kombination aus Intervalltraining und Longieren ist für Jungpferde, Rehapferde, Freizeitpferde und Sportpferde geeignet. Das Aufbau-Programm richtet dein Pferd gerade und verhilft ihm zu einem tragfähigen Rücken.

Equikinetic® kann jeder lernen und sie lässt sich einfach in den Trainingsalltag deines Pferdes integrieren. Der Zeitaufwand inkl. Aufbau beträgt maximal 30 min.





# 1-Tages-Workshop

## EQUIKINETIC®

Zeiten: 09:00 – 17:00 Uhr (oder 10:00 - 18:00 Uhr)

### Ablauf:

Theorieeinheit - Praxiseinheiten - Mittagspause

Theorieeinheit - Praxiseinheiten - Abschlussrunde

*Alle Praxiseinheiten sind Einzeleinheiten!*

Teilnehmer mit Pferd: 6

Zuschauer: Maximal 6

**Kosten inklusive Handout:** 100 € pro Teilnehmer mit Pferd,  
50 € pro Zuschauer



# 1,5-Tages-Workshop

## EQUIKINETIC®

Zeiten: Erster Tag 09:00 – 17:00 Uhr, Zweiter Tag 09:00 – 13:30 Uhr

### Ablauf Tag 1:

Theorieeinheit - Praxiseinheiten - Mittagspause

Theorieeinheit - Praxiseinheiten – Feedbackrunde

### Ablauf Tag 2:

Theorieeinheit - Praxiseinheiten - Abschlussrunde

*Alle Praxiseinheiten sind Einzeleinheiten!*

Teilnehmer mit Pferd: 6

Zuschauer: Maximal 6

**Kosten inklusive Handout:** 150 € pro Teilnehmer mit Pferd,  
75 € pro Zuschauer

*Ich freue  
mich auf  
dich!*



[www.dr-adriane-mack.de](http://www.dr-adriane-mack.de)



+49 160 474 8840



[kontakt@dr-adriane-mack.de](mailto:kontakt@dr-adriane-mack.de)

