



# Inspiration Kursprogramm 2020

## Reit- und Fahrverein Spiez Wimmis

Lass dich inspirieren von den Kursprogramm-Ideen.  
Die TrainerInnen stehen in den Startlöchern.

2020 ist Dein exklusives Weiterbildungs-Jahr rund ums Pferd.  
Neues Lernen, alte Muster überdenken, die Beziehung zu deinem Pferd festigen.

Jeder Kurs benötigt min. 3 Teilnehmende. Kurskosten ca. innerhalb 70.- CHF.  
Bei genügend InteressentInnen koordiniere ich mit euch die Kursdaten und freue mich  
über die Durchführung.

Besteht kein aktives Vorab-Interesse, werden die Kurse nicht organisiert.

Alle Kurse sind für AnfängerInnen wie Fortgeschrittene geeignet. Keine Vorkenntnisse erforderlich.  
Alle Kurse können geritten oder vom Boden (oder als ZuschauerIn) besucht werden.  
Ich freue mich auf deine Neugier und Motivation, Neues dazulernen.



### **Dual-Aktivierung Grundkurs:** 1 Tag 9:00 - 16:00

Die Dualaktivierung fördert die Vernetzung der beiden Hirnhälften beim Pferd. Der Effekt ist sofort sichtbar: Das Pferd konzentriert sich besser, geht balancierter und gewinnt ein deutlich besseres Körperbewusstsein.



### **Equikinetik Grundkurs:** 1 Tag 9:00 - 16:00

Equikinetik vereint das Wissen aus der Dualaktivierung® mit dem Longieren in Innenstellung und einem Intervalltraining. Das Pferd wird schnell beweglicher und biegsamer und entwickelt schon nach kurzer Zeit deutlich mehr Kraft. Einfach genial und auch ein perfektes Training während den kälteren Jahreszeiten.



**Sitzschulung und Balance:** 1 Tag 9:00 - 16:00 oder 3 Module à 3h

Verbessere deinen Sitz und das Mitgehen und die Bewegungen deines Pferdes. In diesem Kurs lernen Anfänger wie Fortgeschrittene, die Vorzüge von Hilfsmitteln für sich zu entdecken.



**Yoga für ReiterInnen:** 3 Module à 90 Min

Yoga und Reiten in Kombination befähigen Dich, Dein Pferd und Deinen Körper exakter zu spüren und dadurch eine feinfühliger Reiterin respektive ein feinfühligere Reiter zu werden.



**Pferdekommunikation, Horsemanship & Roundpen:** 1 Tag 9:00 - 16:00

Das Round Pen Training zeigt, wie wir nur durch Körpersprache, Positionierung, Timing und Koordination gezielt und klar auf unser Pferd einwirken können. Es ist ein sehr effizientes Training, um die Rangfolge (einmal wieder) zu klären und eine stabile Beziehung aufzubauen.



**Fit und beweglich dank Stangentraining:** 2 x 2h

Stangentraining fürs Pferd – effektive Übungen für Muskeln, Balance und Takt. Ob geritten oder longiert, Stangentraining ermöglicht dir, dich und dein Pferd fit zu halten.



### **Gymkhana, Agility und Coolness:** 1 Tag 9:00 - 16:00

Ein Coolness-Training der anderen Art.

Wir bauen selber Hindernisse und lernen, unsere Pferde an ungewohnte Herausforderungen heranzuführen. Zum Abschluss gibt's ein kleines Spass-Turnier.



### **Pferdemassage, Gesunderhaltung & Beweglichkeit:** Halbtage

Du willst deinem Pferd etwas Gutes tun? Oder wissen, wie es sich nach einem anstrengenden Training schneller erholen kann? Mit den richtigen Handgriffen können Verspannungen gelöst und die Durchblutung verbessert werden.



### **Anatomie & der starke Pferderücken:** 1 Tag 9:00 - 16:00 oder Halbtage

Mobilisieren statt trainieren: erhalte und stärke den gesunden Pferderücken. Lerne den natürlichen Bewegungsablauf des Pferdes besser verstehen und fördern. Gemeinsam lernen wir zielgerichtete Übungen für einen starken Pferderücken.

## **Hast Du ein Thema für einen (Mini)Kurs? Lass es mich wissen.**

Bei Fragen und Anregungen zu Kursen kannst du mich gerne persönlich kontaktieren.

Herzlichst

**Sophie**

079 758 74 94

sophie.buergin@gmail.com