

## Lehrgang - „Bauch- und Rückenmuskulatur beim Pferd gezielt stärken“

Willkommen bei Strong Together Horsetraining!

Wir bieten am Sonntag den 24.03.2024 unseren Lehrgang zum Thema „Bauch- und Rückenmuskulatur beim Pferd gezielt stärken“ an!

**Inhalte:** Jeder Pferdebesitzer möchte natürlich ein gesundes und fittes Reitpferd besitzen und tut alles um dieses Ziel zu erreichen. Entscheidend dabei sind vor allem die Bauch- und Rückenmuskulatur, da diese darüber entscheiden wie gesund ein Pferd läuft und wie gut es seinen Reiter tragen kann ohne Schaden zu nehmen. Oftmals ist es aber gar nicht so einfach diese Muskelgruppen gezielt zu stärken und zu unterstützen.

Deshalb laden wir euch herzlich zu unserem Lehrgang zu genau diesem Thema ein! Wir zeigen euch einfache aber effiziente Übungen um den Bauch und den Rücken eines Pferdes optimal zu unterstützen und geben euch Tipps bei welchem Pferd welches Training am sinnvollsten ist! Denn nicht jeder hat die gleichen Trainingsbedingungen zur Verfügung und natürlich hat auch jeder andere Ziele im Training!

Wir bringen euch die Wichtigkeit von guter Muskulatur nahe und bringen euch auch den Spaß an dieser Arbeit näher. Training ist nämlich nicht immer nur ein übles Muss sondern kann auch unglaublich viel Freude bereiten!

**Ablauf:** Der Kurs beginnt um 09 Uhr bei uns auf dem Betrieb. Teilnehmer können entweder ein Schulpferd von uns leihen oder mit dem eigenen Pferd anreisen und teilnehmen. Dementsprechend berechnet sich auch die Kursgebühr.

Im ersten Teil des Lehrgangs geht es um das Muskeltraining vom Boden aus. Wir zeigen euch effektive Übungen am Strick, mit Stangenarbeit und auf dem Trailparcours. Im zweiten Teil nach einer kurzen Pause befassen wir uns mit dem Muskeltraining vom Sattel aus. Wir erklären euch zielführende Lektionen und deren korrekte Ausführung.

Natürlich freuen wir uns während dem gesamten Lehrgang über Fragen und persönliche Erfahrungsberichte!

Es wird kein Niveau oder bestimmte Fähigkeiten vorausgesetzt. Jeder mit Interesse kann teilnehmen!

**Wichtig:** Anmeldungen bitte per Mail oder Nachricht über Social Media!

Anmeldungen sind **verbindlich** und die Lehrgangsgebühr ist bis spätestens eine Woche vor dem Lehrgang auf unser Konto zu überweisen!

Alle Gastpferde müssen **gegen Herpes und Influenza geimpft** sein oder alternativ muss ein gültiges Attest vom Tierarzt vorgelegt werden (nicht älter als eine Woche)

### **Hier nochmal alle wichtigen Details:**

Datum: Sonntag, 24.03.2024

Uhrzeit: 09 - 13 Uhr

Ort: Strong Together Horsetraining, Krausenbechhofen (Gremsdorf)

Thema: „Bauch- und Rückenmuskulatur beim Pferd gezielt stärken“

Preis:

Mit Leihpferd: 180€

Mit eigenem Pferd: 150€

### **Kontakt:**

Mobil: 0176 76896454

Mail: info-strongtogetherhorsetraining@web.de

Homepage: <https://strongtogetherhorsetraining.weebly.com/>

Social Media: <https://www.facebook.com/strongtogetherhorsetraining>

<https://www.instagram.com/strong.together.horsetraining/>

