



Klassisch glücklich

## Einstieg in die Trainingslehre

Wie kann ich mein Pferd sinnvoll und gesunderhaltend trainieren? Welcher Teil der Trainingslehre ist für mich als Freizeitreiter interessant? Wie funktioniert die Anpassung an erhöhte Belastung und welche Strukturen können sich wie anpassen? Wie trainiere ich mein Pferd nach einer Verletzungspause wieder auf? Muss ein Pferd jeden Tag geritten werden oder reicht einmal die Woche? Wie kann ich Pausentage sinnvoll gestalten? Woran erkenne ich, ob mein Pferd zu viel oder zu wenig arbeitet? Wie trainiere ich mein Jungpferd so an, dass es den Reiter möglichst ohne Schaden zu nehmen tragen kann?



Nachdem wir all diese Fragen beantwortet haben, bearbeiten wir verschiedene Fallbeispiele, so dass die Teilnehmer das neu erworbene Wissen gleich anwenden können. Wer möchte kann auch seinen eigenen Trainingsplan mitbringen, so dass wir gemeinsam einen Blick darauf werfen können. Außerdem gibt es eine Fragen- und Diskussionsrunde, um sicherzustellen, dass alle Teilnehmer die Inhalte auch in die Praxis mitnehmen können.

Für Reiter aller Ausbildungsstufen, die anfangen wollen ihr Training systematischer zu planen oder ihren bisherigen Trainingsaufbau verbessern wollen. Der Fokus liegt darauf Pferde im Sinne der klassischen Dressur gesunderhaltend zu trainieren. Spezielle Wettkampfleistungen können wir anreißern, sind aber nicht das Thema dieses Seminars.

Das Seminar findet ohne Pferd statt.

Ort: tbd

Durch den Praxisbezug richtet sich der zeitliche Rahmen etwas nach der Teilnehmerzahl.

Kosten: tbd

### **Termine:**

tbd, 10-17h, 1h Mittagspause

Anmeldung und Fragen: [la.hanold@yahoo.de](mailto:la.hanold@yahoo.de)

Den Anmeldebogen schicke ich euch dann per Mail zu. Ich freue mich auf euch!