

## **Tageskurs: Equikinetik – HIIT Training für das Pferd am Samstag, 13. Mai 2023**

**mit Jana Mooslechner (Zertifizierte Geitner-Trainerin)**

<https://pferdetraining-mooslechner.de>

Equikinetik ist einfach umzusetzen und unglaublich effektiv. Der Reiter longiert sein Pferd in Stellung nach einem festen Zeitschema. Der Mix aus Intervalltraining und Longieren, ist für Jungpferde, Rehapferde, Freizeitpferde und Sportpferde, nach einem individuellen, einfach auszuführendem Trainingsplan zu arbeiten.

Ein Pferd braucht Kraft und Muskeln, um den Mensch zu tragen. Das Programm ermöglicht es das Pferd gesund zu erhalten, die Rittigkeit zu verbessern und die ungeteilte Aufmerksamkeit Ihres Partners zu bekommen. Die Equikinetik beruht auf dem isokinetischen Trainingsprinzip (iso = gleich, kinesis = Bewegung). Das heißt, dass Muskelgruppen während einer Übung für eine bestimmte Zeit gleichmäßig stark angespannt und so trainiert werden. Equikinetik ist ein intensives hocheffizientes Training das, reitweiseübergreifend, von jedem anwendbar ist.

Vorteile von Equikinetik: u.a.

- Die gelenkstützende Tiefenmuskulatur wird gestärkt.
- Die bewegungsrelevante Oberflächenmuskulatur Ihres Pferdes wird richtig trainiert
- Die Rittigkeit des Pferdes wird deutlich verbessert, das „Geraderichten“ unterstützt.
- Aufmerksamkeit, Kraft und Konzentration wird in höchster Form gefördert und erhalten und ermöglicht effizientere Bewegungen.
- Reha – als Aufbautraining nach Verletzungen oder chronischen Erkrankungen.

Ablauf:

- Beginn: um 9:00 Uhr mit einer ca. 1 ½ stündigen Theorieeinheit im Reiterstübchen bei dem auch Wünsche, Anregungen und Probleme besprochen werden
- gearbeitet wird mit jedem Pferd/Pony mit 2 Trainingseinheiten: vormittags einzeln, ca. 20-30 Minuten und nachmittags in einer 2er Gruppe.
- Teilnahmegebühr / Tag:
  - 40 Euro** / Vereinsmitglieder PSV St. Leonhard Achsheim e.V.
  - 50 Euro** / alle anderen Teilnehmenden
  - 30 Euro** Zuschauende (ohne Pferd/Pony)

Verbindliche Anmeldungen **bis 28.04.2023**

- bei Silvia Gründler durch Übermittlung des Vordrucks per Mail an [psv-achsheim@gmx.de](mailto:psv-achsheim@gmx.de) oder Post (Talblick 9, 86368 Gersthofen) und
- Zahlung der Teilnahmegebühr per PayPal „Family and Friends“ an [andreashuth@gmx.de](mailto:andreashuth@gmx.de)

---

### **Anmeldeformular**

#### **Lehrgang Equikinetik – HIIT Training für das Pferd – 13. Mai 2023**

Vorname und Name der/s Teilnehmenden: \_\_\_\_\_

Mailadresse und Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Name und Alter des Pferdes / Ponys: \_\_\_\_\_

---

Datum

Unterschrift

ggf. Unterschrift  
Erziehungsberechtigte/r