

Training

Dualaktivierung & Equikinetik

Dualaktivierung longiert

Longieren der klassischen Hufschlagfiguren mit Hilfe von blau-gelben Gassen

Ausrüstung: Kappzaum, Longe, Gerte



Dualaktivierung geritten

Reiten der klassischen Hufschlagfiguren mit Hilfe von blau-gelben Gassen

Ausrüstung: Sattel & Zaum (keine Sperrriemen, keine Hilfszügel)

Equikinetik

Die Equikinetik® ist ein Muskelaufbautraining, welches in einer 8 m Quadratvolte longiert wird. Es ist ein Intervalltraining mit Zeitsystem, bei dem die gesamte Muskulatur des Pferdes beidseitig durchgearbeitet wird.

Ausrüstung: Kappzaum, Longe, Gerte



Datum: mittwochs, ab 06. Mai, 5x
(abends, genaue Uhrzeit nach Absprache)

Ort: Reitplatz Herzogenbuchsee

Trainerin: Andrea Möri

Kosten:

Vereinsmitglieder: CHF 100

Junioren: CHF 50

Externe: CHF 200

Anmeldung: bei Sara Flick
(076 386 22 09 / sara.flick@proton.me)

Eine Einheit dauert 30 Minuten. Es können immer zwei Teilnehmende gleichzeitig betreut werden. Die Teilnehmenden können bei der Anmeldung entscheiden, ob sie Equikinetik, Dual Aktivierung longiert oder Dual Aktivierung geritten machen wollen. Die Wahl gilt für den ganzen Kurs. Personen, die gemeinsam betreut werden, müssen das gleiche (Equikinetik / Dual Aktivierung geritten/longiert) machen.