

# PFERDE PILATES

22 - 23.03.2025

[www.sanftehilfen.de](http://www.sanftehilfen.de)



## GANZKÖRPERTRAINING ZUR KRÄFTIGUNG DER MUSKULATUR

Liebe Freizeitreiter,  
ich lade euch herzlich zu meinem Pilates Kurs für Pferde ein.  
Das Motto lautet  
„Mit Spaß & Freude euer Pferd richtig gymnastizieren und  
optimaler Muskelaufbau“.  
Egal ob klein oder groß, Western oder Englisch, Jungtier  
oder Senior, Anfänger oder Fortgeschrittener – der Kurs  
vermittelt kurze und effektive Übungen für den Alltag, die  
spielerisch mobil und fit halten.

Teilt mir bitte im Vorfeld ggf. kleinere Vorerkrankungen  
Eurer Lieblinge mit,  
gerne passe ich Übungen und das Training individuell an  
(Mitteilung min. 3 Tage vor dem Kurs).

## WAS DICH ERWARTET

### Tag 1

09:00 – 11:00 Theorie:  
Welcher Muskel wird bei welcher/-en Übung/-en trainiert -  
in Anlehnung an Pilates.  
Selbstverständlich erhalten alle Teilnehmer ein  
ausführliches Manuskript.

11:30 – 13:00 Umsetzung der Übungen mit Euren Pferden  
(Einheit à 45 Min.)

13:00 – 14:00 Mittagessen

14:00 – 17:00 Umsetzung der Übungen mit euren Pferden  
(Einheit à 45 Min.)

### Tag 2

09:30 – 13:00 Praxisübungen vom Boden / Festigung des  
Vortages und Führtraining (Einheit à 30 Min.)

13:00 – 14:00 Mittagessen

14:00 – 17:30 Praxis an der Longe

*Anmeldung unter*  
[www.sanftehilfen.de](http://www.sanftehilfen.de)

## PREISE

- Theorie & Praxis: 250,00 €
- mit Schulpferd: 300 €
- Theorie 50,00 €

(max. 10 Teilnehmer mit Pferd)



## SIMONE HECK

Reittrainer IN~BALANCE, TGT  
Bodentrainer, Bewegungstherapeut  
(Osteopathie) Tierheilpraktikerin