

PFERDE PILATES

22 - 23.03.2025

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

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