



TRAINING MIT SYSTEM

**Dein Pferd. Dein Training.
Ein Plan, der zu euch passt.**

Vom aktuellen Trainingszustand
zum individuellen Plan –
abgestimmt auf dein Pferd
& euren Alltag.

Individuelle Trainingsbegleitung für dein Pferd

Gezielt trainieren beginnt damit, zu verstehen, was dein Pferd braucht.

Auf Basis einer persönlichen Analyse

entwickle ich für dein Pferd individuelle Trainingsschwerpunkte. Ziel ist es, körperliche Voraussetzungen gezielt zu verbessern, Muskulatur sinnvoll aufzubauen und Bewegungsabläufe langfristig positiv zu unterstützen.

Das Training passt sich eurem Alltag an:

Reitest du beispielsweise zweimal pro Woche Dressur, bekommst du konkrete Übungen oder Schwerpunkte, die du in diese Einheiten integrieren kannst.

Arbeitest du überwiegend vom Boden oder an der Longe, wird der Plan entsprechend darauf abgestimmt. So erhältst du einen klaren Fahrplan und weißt nicht nur, was du trainieren kannst, sondern auch warum und mit welchem Ziel.



Persönlich beurteilen. Digital begleiten.

Die Kombination aus persönlichen Terminen am Pferd und digitaler Trainingsbegleitung ermöglicht es mir, eure Entwicklung regelmäßig zu verfolgen und das Training entsprechend anzupassen.

Bei den persönlichen Terminen kann ich dein Pferd ganzheitlich beurteilen,

Muskulatur und Gewebe ertasten und Veränderungen im Bewegungs- und Trainingszustand erkennen. Zwischen den Terminen helfen mir deine Trainingsvideos dabei, die Umsetzung zu begleiten und frühzeitig nachzujustieren.

Die einzelnen Optionen bauen

aufeinander auf. Du entscheidest nach jeder Phase selbst, wie du weiterarbeiten möchtest.

KEIN PFERD IST GLEICH

**Und genauso individuell sollte auch
Training aufgebaut sein.**

01

OPTION 1 | VERSTEHEN CHECK-UP & ANALYSE

Wo steht dein Pferd aktuell?

Bewegung analysieren, körperliche Zusammenhänge erkennen und erste gezielte Unterstützung schaffen.

1,5-2h | 165€

↓ darauf aufbauend

02

OPTION 2 | AUFBAUEN 8 WOCHEN TRAININGSPLAN

Individuell & durchdacht trainieren.

Mit persönlichem Trainingsplan, konkreten Schwerpunkten und regelmäßiger Videoanalyse.

8 Wochen | 220€

↓ wenn du weitergehen möchtest

03

OPTION 3 | WEITERENTWICKELN 4 MONATE TRAININGSBEGLEITUNG

Fortschritte überprüfen & Training weiterentwickeln.

Mit persönlichen Kontrollterminen, Videoanalysen und laufender Anpassung deines Trainingsplans.

4 Monate | 145€ / Monat

OPTIONEN IM
ÜBERBLICK



CHECK-UP & ANALYSE

Die Grundlage für alles Weitere.

Gemeinsam schauen wir uns an, wie sich dein Pferd seinen Körper nutzt und wo aktuell körperliche Auffälligkeiten oder Einschränkungen erkennbar sind.

Neben der **Bewegungsanalyse** beziehe ich Muskulatur, Beweglichkeit und den allgemeinen körperlichen Zustand mit ein.

Enthalten:

- ausführliche Bewegungsanalyse
- gezielte Körperarbeit
- individuelles, kleines Unterstützungskonzept mit passenden Übungen zur Mobilisation & Dehnung

Durch die anschließende Körperarbeit können auffällige Bereiche noch einmal gezielt überprüft und unterstützt werden.

Auf Basis dieser Analyse erhältst du erste, individuell ausgewählte Übungen zur Mobilisation und Dehnung, die du direkt in euren Alltag integrieren kannst. So entsteht ein möglichst klares Bild davon, wo dein Pferd aktuell steht und **welche Bereiche im weiteren Training gezielt unterstützt und aufgebaut werden sollten.**

1,5-2h | 165€

zzgl. Anfahrt

Der Check-up kann als eigenständige Einheit gebucht werden und bildet gleichzeitig die Grundlage für einen individuell erstellten Trainingsplan. (Option 2)



DEIN TRAININGSPLAN

Aufbauend auf dem Check-up erstelle ich einen **individuellen 8-Wochen-Trainingsplan**, abgestimmt auf die körperlichen Voraussetzungen deines Pferdes, eure Trainingsmöglichkeiten und eure Ziele.

Enthalten:

- individueller Trainingsplan für 8 Wochen
- konkrete Übungen & Schwerpunkte für dein bestehendes Training
- 1 h Online-Abend zu Trainingslehre, Trainingsaufbau & richtiger Umsetzung
- 4 individuelle Videoanalysen à 30 Minuten
- Anpassungen des Trainingsplans entsprechend der Entwicklung
- Organisation & Dokumentation über Horselino*

8 Wochen | 220€

zzgl. Anfahrt

*Für die Trainingsorganisation und Dokumentation arbeiten wir mit der App "Horselino", welche separat gebucht werden kann.

Dabei musst du dein bisheriges Training nicht komplett verändern!

Du bekommst konkrete Übungen und Schwerpunkte, die du sinnvoll in euren bestehenden Trainingsalltag integrieren kannst – egal ob du reitest, longierst, Bodenarbeit machst oder verschiedene Trainingsformen miteinander kombinierst.



4 MONATE BEGLEITUNG

Du hast nach den ersten 8 Wochen Fortschritte bemerkt und möchtest gezielt weiterarbeiten?

Dann kannst du die Trainingsbegleitung um weitere vier Monate verlängern.

Enthalten:

- individuelle Trainingsplanung für weitere 4 Monate
- 2 persönliche Kontrolltermine vor Ort
- Videoanalysen zwischen den Kontrollterminen
- laufende Anpassung & Weiterentwicklung des Trainingsplans
- Organisation & Dokumentation über Horselino

In dieser Phase entwickeln wir den Trainingsplan gemeinsam mit deinem Pferd weiter:

Neue Trainingsschwerpunkte werden gesetzt, Übungen angepasst und die Entwicklung regelmäßig überprüft.

Dabei kombiniere ich die **persönlichen Kontrollterminen** bewusst mit **digitaler Begleitung**.

4 Monate | 145€ / Monat
zzgl. Anfahrt

*Für die Trainingsorganisation und Dokumentation arbeiten wir mit der App "Horselino", welche separat gebucht werden kann.



MEIN ZIEL IST:

verstehen, warum der
Körper kompensiert –
und anschließend
die körperlichen
Voraussetzungen
verbessern.

