



**Entspannung & Kräftigung des Pferderückens durch den Einsatz der Tellingtonmethode und der Grundlagen feinfühligere Berittarbeit**

# **Intensivtraining „GESUNDER RÜCKEN“**

mit Alexandra Hirsch & Christina Steiner

## **Zielsetzung:**

Ziel dieses praxisorientierten Kurses ist, einseitige Bewegungsmuster des Pferdes sehen lernen, die Rückenmuskulatur durch effektive TTouches zu lösen und unverzichtbare Berittgrundlagen für einen schwingenden Rücken zu verstehen. Diese Tage bieten allen wissenshungrigen Reitern ein kompaktes, integrierfähiges Rundpaket für den direkten und selbständigen Einsatz zu Hause am eigenen Pferd. Sie können mit oder ohne Pferd an diesem Kurs teilnehmen.

Wir bieten nachhaltiges Arbeiten in angenehmer Lernatmosphäre für Reiter UND Pferd. Achtung: Spaßfaktor hoch!

## **Theorie-Teil:**

### **Körperarbeit/die Tellington Methode**

- Nutzen und Vorteile für den Pferderücken
- Korrekte Ausführung wichtiger TTouches
- „Trockentraining“ verschiedener Griffe ohne Pferd

### **Reiten/schwingender Rücken**

- Grundlagen Biomechanik und Anatomie
- Reiterliche Voraussetzungen
- Ausbildung des Reitpferdes

**Alexandra Hirsch:** Körperarbeit für Mensch und Tier, Tellington TTouch© Practitioner für Pferde, gymnastizierender Beritt

## **Praxis-Teil:**

### **Körperarbeit/die Tellington Methode:**

- Erfühlen des Gangbildes eines Pferdes
- Unregelmäßigkeiten erkennen
- Einsatz geübter Berührungsarten am Körper: Muskelverspannungen erleichtern, Bewegungsmuster verändern, Vertrauen stärken

### **Reiten/schwingender Rücken:**

- Reiter am Pferd:
  - Richtiger Einsatz der Reiterhilfen, über den Rücken reiten, Gangarten werden an das Pferd-Reiter-Können angepasst
- Reiter mit Checkliste:
  - Analyse des Gangbildes unterschiedlicher Pferde
  - Erkennen von Merkmalen eines schwingenden Rückens
  - Positive Entwicklungen sehen und dokumentieren

### **Teilnehmer:**

Mindestanzahl ist 6 Teilnehmer, maximal 8 Personen können mit ihren Pferden teilnehmen. Eine Teilnahme ohne Pferd ist möglich.

**Christina Steiner:** Pferdewirtin, Erwachsenenreitlehrerin, Jungpferdeausbilderin, Tierkommunikatorin u. Führungstrainerin