



Kursbeschreibung / Description du cours

Wer fit ist Reitet besser !

Nur wer selber körperlich in Form ist, kann sein reiterliches Potential optimal ausschöpfen und schadet seinem Pferd nicht, wenn er sich aufs Pferd setzt. Wer reitet oder Besitzer eines Pferdes ist, dem fehlt es aber oft an der Zeit ein zusätzliches Training zu absolvieren. Wenn man weiss wie, gibt es aber Möglichkeiten trotz fehlender Zeit, mit dem Pferd zusammen, ein ausgewogenes und spannendes Training zu gestalten.

In diesem Kurs lernen sie theoretisch und praktisch, wie man sich ohne zusätzlichen Zeit- und Geldaufwand in Form bringt und bleibt und wenn nötig sein Körpergewicht stabilisiert.

Qui est en forme monte mieux à cheval !

Seules les personnes en bonne forme physique peuvent exploiter au mieux leur potentiel équestre et ne font pas de mal à leur cheval lorsqu'elles se mettent en selle. Les cavaliers et les propriétaires de chevaux n'ont souvent pas le temps ou même l'idée de suivre une préparation physique pour entretenir leur forme. Cependant, si l'on sait comment s'y prendre, il existe des possibilités de mettre en place un entraînement équilibré et passionnant avec son cheval, ceci malgré le manque de temps.

Dans ce cours, vous apprendrez de manière théorique et pratique comment vous mettre en forme physiquement et le rester, sans dépenser plus de temps ni bourse délier et, si nécessaire, de quelle manière stabiliser votre poids corporel.

Datum / Date :

Samstag 26. März 2022 / Samedi 26 mars 2022

Durchführungsort / Lieu :

Sellenhof, 1716 Plaffeien / FR

Kosten / Prix :

- CHF 170.— Mitglieder / CHF 190.— Nichtmitglieder
- CHF 170.— membres / CHF 190.— non-membres

Referentinnen / Référentes :

Ursula Raetzo, eidg. Dipl. Fitnessinstruktorin

Ursula Bächler, dipl. Physiotherapeutin FH, Sportphysiotherapeutin

Kleidung / Tenue :

- Bequeme Sportkleidung und Turnschuhe (der Witterung angepasst)
- Habits et chaussures de sport confortables (adaptés à la météo)

Wichtig / Important :

Dieser Kurs wird für **ALLE** machbar und hilfreich gestaltet und niemand wird überfordert !

Ce cours est conçu de manière à être accessible et utile à **TOUS**, personne ne sera mis en difficulté lors de l'exécution des exercices.