



EQUIKINETIC®

EIN EFFIZIENTES LONGIERPROGRAMM

14. + 15. OKTOBER 2022

PFERDEHOF STEINEGG

MIT CORINNE LENZ VON TRUST & HARMONY

ZERTIFIZIERTE GEITNER-TRAINERIN

In diesem Kurs bekommst du einen kleinen ersten Einblick in die blau/gelbe Welt nach Michael Geitner und explizit der Equikinetic® sowie Positions- und Fahnenarbeit.

Der Kurs eignet sich für alle die diesbezüglich noch keine Vorkenntnisse haben.

Die **Equikinetic®** ist ein hocheffizientes Muskelaufbauprogramm und unter anderem auch als Intervalltraining bekannt. Wir arbeiten hier in der Quadratvolte nach vorgegebenem Zeitmanagement.

Diese Trainingsmethode fördert neben dem Muskelaufbau, die Körperwahrnehmung, die Losgelassenheit, Balance und ist zudem einfach umzusetzen und sehr effektiv.

Kursinhalt:

Freitag

18.00 Uhr

- Theorieteil blau/gelbe Welt nach Michael Geitner
- Aufbau der Quadratvolte
- Einführung Positionsarbeit / Fahnenarbeit mit Vorführpferd
- Üben der korrekten Handwechseln
- Einführung Equikinetic® mit Vorführpferd

Samstag

ab 9.00 Uhr

Praxiseinheiten mit dem eigenen Pferd gem. Einteilung max. 60min pro Pferd
Gelerntes aus der Theorie korrekt anwenden
Positionsarbeit / Fahnenarbeit / Equikinetic®

**Anforderung
Mitnehmen**

Pferd sollte Kappzaum und longieren kennen
Kappzaum und Longe (Ausleihe vor Ort möglich)



PFERDEHOF STEINEGG
HÜTTWILEN TG

FREITAG / SAMSTAG
14. OKTOBER (THEORIEABEND)
15. OKTOBER (PRAXIS)

ZEIT:

FREITAG 18.00 UHR (CA. 2H)
SAMSTAG AB 9.00 UHR
(PRAXISTEIL CA. 60MIN. PRO PFERD)

KURSKOSTEN

150 CHF mit Pferd
70 CHF ohne Pferd

inkl. Kursunterlagen, Getränke, Snacks
inkl. Hallengebühr

**DIE TEILNAHME IST NUR AN
BEIDEN TAGEN MÖGLICH.**

ANMELDESCHLUSS
9. OKTOBER 2022



CORINNE LENZ

www.trustandharmony.ch

ANMELDUNG EQUIKINETIC® KURS PFERDEHOF STEINEGG



Angaben

Vor- / Nachname _____

Tel. Nr. _____

E-Mail _____

Name des Pferdes _____

Alter & Rasse _____

Teilnahme

mit Pferd ohne Pferd (aktiv Zuschauer)

Annullierung

Die Kursanmeldung ist verbindlich, bei Unfall, Krankheit oder Verletzung von Pferd oder Reiter kann ein Ersatzteilnehmer gestellt werden. Es werden keine Kosten zurückerstattet.

Einzahlung

150 CHF / 70 CHF (mit / ohne Pferd)

Gleichzeitig zur Anmeldung via Bank oder Twint:

Kontoverbindung:

IBAN CH31 0070 0114 8045 0666 5 (Zürcher Kantonalbank)

Corinne Lenz, Raad 14, 8636 Wald

Twint: 076 473 12 86

Zahlungs-Vermerk: Equikinetik, Vor- & Nachname

Erfolgt mit der Anmeldung keine Zahlung wird der Platz ohne Rücksprache anderweitig vergeben.

Eine Anmeldebestätigung erfolgt nach Zahlungseingang.

Fragen? Jederzeit gerne...

An Corinne Lenz via 076 473 12 86 oder per Mail an info@trustandharmony.ch

ANGABEN

ANNULLIERUNG

EINZAHLUNG

FRAGEN?

EINSENDEN

VIA WHATS APP
(FOTO DER ANMELDUNG)

CORINNE LENZ
076 473 12 86

ODER PER MAIL

INFO@TRUSTANDHARMONY.CH



PFERDEHOF STEINEGG

8536 HÜTTWILEN TG

www.pferdehof-steinegg.ch