



EQUIKINETIC®

EIN EFFIZIENTES LONGIERPROGRAMM

In diesem Einsteiger-Kurs bekommst du einen kleinen ersten Einblick in die blau/gelbe Welt nach Michael Geitner und explizit der Equikinetik® sowie Positions- und Fahnenarbeit. Der Kurs eignet sich für alle die diesbezüglich noch keine Vorkenntnisse haben.

Die Equikinetik® 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.

Ort: Reithalle Schelmengrube 517, 8477 Oberstammheim
Leitung: Corinne Lenz, Zertifizierte Geitnertrainerin (www.trustandharmony.ch)

Daten: **Freitag, 24.02.2023 (Theorieabend ohne Pferd)**
Samstag, 25.02.2023 (Praxiseinheit mit Pferd)

Zeit Theorie: 18.00 Uhr bis ca. 20.30 Uhr
Zeiten Praxis: ab ca. 8.30 Uhr jeweils ca. 60min Praxiseinheit pro Teilnehmer/ Pferd



Kurskosten:	Teilnahme mit Pferd (Theorie + Praxiseinheit)	Teilnahme <u>ohne</u> Pferd (Theorie + Praxis als Zuschauer)
	Vereinsmitglieder Fr. 120.-	Vereinsmitglieder Fr. 50.-
	Externe Fr. 120.- + Fr. 30.- = Fr. 150.- (Fr. 30.- Hallen/Platz Gebühr)	Externe Fr. 60.- (inkl. Nutzungsgebühr)
	inkl. Kursunterlagen, Getränke, Snacks	inkl. Kursunterlagen, Getränke, Snacks

Bis Nennschluss überweisen auf:
Reitverein Stammheimertal, Schelmengrube 517, 8477 Oberstammheim
IBAN-Nr. CH38 0687 5016 1194 3000 9 (Vermerk: Equikinetik, Name)

Kursinhalt:
Freitag

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

Samstag

- Praxiseinheiten mit dem eigenen Pferd gem. Einteilung
- Gelerntes aus der Theorie korrekt anwenden
- Positionsarbeit / Fahnenarbeit / Equikinetik®

max. 60min pro Pferd

Anforderung: Pferd sollte Kappzaum und longieren kennen
Mitnehmen: Kappzaum und Longe (Ausleihe vor Ort möglich, Gr. WB + Cob)

Nennschluss: 20.02.2022 – Anmeldungen sind verbindlich.
Bei Abmeldung muss selbst für Ersatz gesorgt werden. Das Kursgeld wird nicht zurückerstattet.

Haftung: Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Jegliche Haftung wird vom Veranstalter abgelehnt.
Impfungen gemäss SVPS-Richtlinien.



Anmeldung Equikinetic

Name: _____ Vorname: _____

Adresse: _____

E-Mail: _____ Mobile: _____

Name Pferd: _____ Rasse _____

Anmeldung bis 20. Februar an RV Stammheimetal:

sabrina.n@bluewin.ch (Tel. 076 457 73 00)