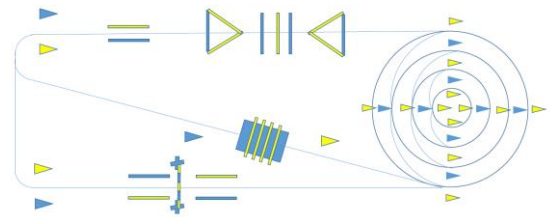


# Hallen-Kurse/Trainings Winter 2026 (Jan - April)

## Reitanlage Steinlera, Düringen Berger Thomas / dein-pferd-dein-freund.ch

### Fitness und Gymnastik für das Pferd (2-er Gruppen 60 Min.)

Abwechslungsreiches, motivierendes Stangen-Training mit Dualgassen und Pylonen. Koordinations- und Konzentrations-Training für Pferd und Reiter. Entspannende, gymnastizierende Übungen für das Pferd verbessern die Durchlässigkeit, den Schwung und den Takt. Fitness-Training für das Pferd, Muskelaufbau und Konditions-Training.



**Daten:** 21.01. / 11.02. / 11.03. / 08.04.

**Zeiten:** 1. Gruppe 17.00 Uhr / 2 Gruppe 18.00 Uhr / 3. Gruppe 19.00 Uhr / 4. Gruppe 20.00 Uhr

**Kosten:** Fr. 80.00 pro Teiln. (60 Min.) inkl. Halle

### Freispringen (Einzeltraining 30 Min)

Warm up: 10 Min. Longieren im Schritt und Trab in aufgestellten Parcours mit Dualgassen, Stangen, Cavaletti.

Training: 20 Min. Freispringen in abgesperrter Bahn, Höhe nach Wunsch der Teilnehmer und Pferd

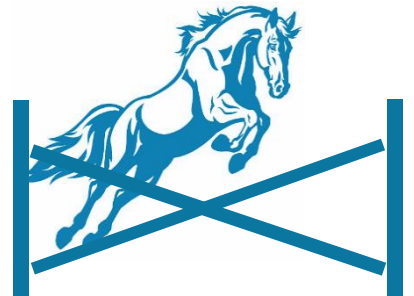
Cool down: 10 Min. entspannen, Puls senken

Gymnastik und Fitness für das Pferd, stärkt das Selbstvertrauen und den Mut.

**Daten:** 07.01. / 04.02. / 04.03. / 01.04.

**Zeiten:** 17.00 Uhr / 17.30 Uhr / 18.00 Uhr / 18.30 Uhr / 19.00 Uhr / 19.30 Uhr / 20.00 Uhr

**Kosten:** Fr. 65.—pro Teiln. Inkl. Halle



### Formgebung an der Hand / Geraderichten (Bodenarbeit/Handarbeit/Longieren)

Lerne dein Pferd auf feinste Körpersprache und Hilfen zu reagieren, dir zu folgen, werde Eins mit deinem Pferd. Laterale Biegung, horizontale Biegung bis hin zur Hankenbiegung. Das Geraderichten über die Seitengänge, richte die Gelenke und Wirbeln auf eine Linie aus, dass die volle kinetische Kraft vom Pferd durch den Körper fließen kann, es in die Balance und Leichtigkeit findet bis hin zur Versammlung.

**Daten:** 14.01. / 18.02. / 18.03. / 15.04.

**Zeiten:** 17.00 Uhr / 18.00 Uhr / 19.00 Uhr / 20.00 Uhr

**Kosten:** Fr. 100.—pro Teiln. inkl. Halle



**Anmeldung:** [berger.thomas@bluewin.ch](mailto:berger.thomas@bluewin.ch) / 079 910 24 71 (Kurzfristige Annulationen Kosten Fr. 30.--)

**Bedingungen:** siehe allg. Informationen u. Teilnahmebedingungen [www.dein-pferd-dein-freund.ch](http://www.dein-pferd-dein-freund.ch)

### Freiheitstraining/Zirkuslektionen (60 Min.)

Eines von den Basis-Fundamenten in der Pferdeausbildung ist die Beziehung. Schafft dir ein unsichtbares Band aus Vertrauen, gegenseitigem Respekt und echter Freiheit. Es entsteht eine feine Kommunikation mit Körpersprache, Energie bis hin zur mentalen Verbindung, werde Eins mit dem Pferd.

**Daten:** 26.01. / 25.02. / 25.03. / 22.04.

**Zeiten:** 17.00 Uhr / 18.00 Uhr / 19.00 Uhr / 20.00 Uhr

**Kosten:** Fr. 100.—pro Teiln. Inkl. Halle

