

# HESTAMÝRI - Islandpferde in Kükenmoor

Gerd-Jürgen Rahn & Anke Rosebrock-Rahn

Am Siel 6, 27308 Kirchlinteln-Kükenmoor

**Herzliche Einladung zur Tagesveranstaltung**

## **Ausdauertraining in Theorie und Praxis**

**am Samstag, dem 03.06.2023 in 27308 Kükenmoor auf dem Islandpferdehof Hestamýri**

**Referentin: Katja Semrau (erfahrene Distanz- und Passreiterin)**

### Das erwartet dich:

Ob als Vorbereitung für Turniere, einen Wander- oder auch einen Distanzritt – das Ausdauertraining ist ein wesentlicher Bestandteil für die pferdegesunde Bewältigung dieser Aufgaben. Wir bieten euch einen ersten Einblick in die einfache Umsetzung in Theorie und Praxis.

### Geplanter Ablauf

9:30 Uhr	Ankommen und Pferde versorgen
10:00 – 11.30 Uhr	Theoretisches Wissen zum Thema Grundlagen des Ausdauertrainings (Aufbau von Grundlagenausdauer, Belastung und Regeneration, Wechsel der verschiedenen Belastungsreize, Messung und Bedeutung von Puls- und Erholungswerten im Training, etc.)
11:45 Uhr	Mittagsimbiss
13:00 Uhr	gemeinsamer Trainingsritt über etwa 10-12 km mit Pulsmessung vor dem Ritt, unterwegs nach einer längeren Tölt-/Trabstrecke und nach dem Ritt
ca. 15:00 Uhr	Austausch und Plausch bei Kaffee und Kuchen
17:00 Uhr	Abschluss und Ausblick - wir wünschen euch eine gute Heimfahrt!

Leistungen: feste Paddocks inkl. Wasser und Raufutter (Heulage)  
Theorie und Rittführung  
Speis und Trank für die Reiter/innen

Kosten: 20,- € für VIP e.V. - Vereinsmitglieder  
30,- € für Nicht-Vereinsmitglieder

Max. Teilnehmerzahl: 10

Anmeldungen per Mail bei Anke unter [rosebrock-rahn@web.de](mailto:rosebrock-rahn@web.de)