

BEXTER HOF WINTER TRAININGSTAGE

Vom 03.-05.01.2020 finden auf dem Bexter Hof die Winter Trainingstage mit neuem Konzept statt. Die Trainingstage richten sich an aktive Springreiter, an Trainer zur DOSB-Lizenzverlängerung und an interessierte Zuschauer.

Springlehrgang

Kern der Veranstaltung ist ein dreitägiger Springlehrgang unter Leitung von Lars Meyer zu Bexten. Schwerpunkte werden vor allem auf dem dressurmäßigen Gymnastizieren, dem Springen von Gymnastikreihen und dem Reiten von Distanzen liegen. Zum Abschluss erfolgt ein individuell abgestimmtes Parcourspringen. Es wird in Dreiergruppen geritten.

Ergänzend zum praktischen Programm findet am Samstagabend ein Vortrag zum Thema „Fitnesstraining für Pferd und Reiter“ mit Matthias Bojer (Diplom-Sportwissenschaftler und Springreiter bis Kl. S**) statt. Beim „italienischen Abend“ wird im Anschluss gemeinsam gegessen, getrunken und diskutiert.

DOSB-Lizenzverlängerung & Zuschauer

Am Samstag, den 04.01. ist eine Teilnahme für Trainer zur DOSB-Lizenzverlängerung oder als Zuschauer möglich. Das Programm beinhaltet hier die Hospitation beim Springlehrgang mit anschließender Diskussion und Reflexion, den Vortrag „Vom Kommandogeber zum Coach – Modernes Springtraining im Wandel der Zeit“ mit Lars Meyer zu Bexten sowie die Teilnahme am Vortrag „Fitnesstraining für Pferd und Reiter“ mit Matthias Bojer und optional das gemeinsame Essen beim italienischen Abend. Trainer können sich die Teilnahme mit 4 Lerneinheiten für die Verlängerung der DOSB-Lizenz anrechnen lassen.

Ablaufplan:

Freitag, 03. Januar 2020

- Dressurmäßiges Gymnastizieren
- Stangenarbeit
- Gymnastikreihen

Samstag, 04. Januar 2020 (für Reiter und Zuschauer)

- Einzelsprünge
- Reiten von Distanzen und Parcoursausschnitten

Anschließend (für Trainer+Zuschauer): Reflexion & Diskussion mit Lars Meyer zu Bexten

Abends (für Trainer+Zuschauer): Vortrag „Vom Kommandogeber zum Coach – Modernes Springtraining im Wandel der Zeit“ mit Lars Meyer zu Bexten

Abends (für alle): Vortrag Fitnesstraining für Pferd und Reiter mit Matthias Bojer

Ausklang: Essen & Trinken beim italienischen Abend

Sonntag, 05. Januar 2020

- Individuelles Parcourspringen

- Resümee des Trainingswochenendes
- Weitergehende Trainingsempfehlungen für Pferd und Reiter

Gesamtkosten für Reiter: 250,00 €

Im Preis enthalten sind:

- Alle Unterrichtseinheiten
- Tagsüber Snacks, Kaffee und Softdrinks
- Vortrag Fitnesstraining für Pferd und Reiter
- Speisen und Getränke während des italienischen Abends

Eine begrenzte Anzahl fester Pferdeboxen steht zur Verfügung.

Box 20,00 € pro Box/Pferd/Tag (inkl. Kraftfutter, Heu und Stroh).

Stellplätze für LKW oder Wohnwagen können individuell angefragt werden.

Achtung: Das Wintertraining richtet sich an Teilnehmer, die mindestens sicher auf A-L Niveau reiten.

Kosten für Zuschauer / Trainer: 30 €, Bewirtung beim italienischen Abend optional gegen Aufpreis

Anmeldung & Information:

Für Anmeldungen und Fragen wenden Sie sich bitte direkt an Lars Meyer zu Bexten.

Telefonisch unter 0172-5240270 oder per E-Mail an info@lmzb.de