

Nach den Osterferien bietet der Stall Montmirail ein neues Angebot an:

Fit mit Pferd

Gesundheitssport mit dem Pferd

Worum geht es dabei? Durch dreidimensionale Schwingungen des Pferderückens werden wichtige Muskelgruppen gestärkt, so zum Beispiel der komplette Stütz- und Bewegungsapparat mit Rücken und Bauchmuskulatur. Auch Koordination, Balance und Beweglichkeit werden verbessert.

Der Umgang mit dem Pferd motiviert dazu sportlich aktiv zu sein und trägt zum seelischen Wohlbefinden und dem Stressabbau bei.

Wie sieht das praktisch aus? Es werden keinerlei Vorkenntnisse im Reiten oder Erfahrungen im Umgang mit dem Pferd benötigt.

Kombiniert werden verschiedene koordinative und gymnastische Übungen mit Ausdauertraining und Entspannungseinheiten ohne Pferd am Boden und auf dem Pferderücken.

Zielgruppen:

- Alle Altersgruppen mit schwacher Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparates sowie mit Bewegungseinschränkungen.

Für Leute mit:

- altersentsprechenden Beschwerden
- erhöhter Stressanfälligkeit
- einem inaktivem Lebensstil

Geleitet wird dieser neue Kurs von Edith Degiorgi, langjährige Voltigetrainerin und J&S-Expertin sowie Trainerin für Sport und Gesundheit mit dem Pferd (eine Ausbildung, die sie in Deutschland absolvierte).

Kontaktinformationen: edith.degiorgi@doncamillo.ch / 079.392.32.14