

Ergänzungsqualifikation Fitness und Gesundheit

**FN Trainerfortbildung
02.- 05.10.2025, Hof Viervitz, Rügen**



Corinna Jungblut - Pohl



Physiotherapeutin
Sektorale Heilpraktikerin
Physio

Trainerin- B- Prävention
Reiten als Gesundheitssport

begeisterte Kinesiologin
Neuro-Rider® Trainerin
Neurofunktionelle
Integration®

lebt und arbeitet im
Süden von Berlin



Martina Hermann

Pferdewirtschaftsmeisterin

Trainer A Fahren,

Trainerin B Reiten

Trainerin- B- Prävention

Reiten als Gesundheitssport

Organisationstalent und
Networkerin

lebt und arbeitet hier in Viervitz



Stundenplan, Original ☺

Zeit	Donnerstag, 02.10.2025	Ort	Freitag, 03.10.2025	Ort2	Samstag, 04.10.2025	Ort	Sonntag, 05.10.2025	Ort
07:00			Stalldienst	Stall	Stalldienst	Stall	Stalldienst	Stall
			Stalldienst	Stall	Stalldienst	Stall	Stalldienst	Stall
08:20			Morgenroutine (10 min.)		Morgenroutine (10 min.)		Morgenroutine (10 min.)	
08:30 - 09:15			Anatomie/ Physiologie II	Sem.	Gesundheitsverständnis	Sem.	Bewegungslehre	
09:15 - 10:00			Anatomie/ Physiologie II	Sem.	Trainingslehre I	Sem.	Kaffeepause	
10:00 - 10:30	Anreise		Kaffeepause		Kaffeepause	Sem.	Pferde-Praxis	Halle
10:30- 11:15	Begrüßung, Vorstellung	Sem.	Wirkmechanismen auf dem Pferd I	Sem.	Trainingslehre II		Pferde-Praxis	Halle
11:15 -12:00	Erläuterung der Wirkmechanismen I	Sem.	Wirkmechanismen auf dem Pferd II	Sem.	Gesundheitl. Einschränkungen		Pferde-Praxis	Halle
12:00 - 12:45	Erläuterung der Wirkmechanismen III	Sem.	Bewegungsspiele	drauße	Fallschulung		Reflexion	Halle
12:45- 14:00	Mittagspause		Mittagspause	Sem.	Mittagspause		Abreise	
14:00 - 14:45	Erläuterung der Wirkmechanismen III	Sem.	Pferde-Praxis Demo		Pferde-Praxis Demo			
14:45- 15:15	Fitnessstest	Sem.	Pferde-Praxis Demo	Halle	Pferde-Praxis Demo			
15:15- 15:45	Kaffeepause		Kaffeepause	Halle	Pferde-Praxis Demo			
15:45- 16:30	Fitnessstest	Sem.	Funktionsgymnastik Theorie+Praxis	Sem.	Kaffeepause			
16:30- 17:15	Unfallverhütung	Sem.	Funktionsgymnastik Theorie+Praxis	Sem.	Ergänzungssport Cross Fit			
LE	7		9		9		5	30

Stundenplan, Variante ☺

Zeit	Donnerstag, 02.10.2025	Ort	Freitag, 03.10.2025	Ort2	Samstag, 04.10.2025	Ort
07:00			Stalldienst	Stall	Stalldienst	Stall
			Stalldienst	Stall	Stalldienst	Stall
08:20			Morgenroutine (10 min.)		Morgenroutine (10 min.)	
08:30 - 09:15			Anatomie/ Physiologie I	Sem.	Ergänzungssport Cross Fit	drauß
09:15 - 10:00		Sem.	Anatomie/ Physiologie II	Sem.	Trainingslehre I	Sem.
10:00 - 10:30	Anreise	Sem.	Kaffeepause		Kaffeepause	
10:30- 11:15	Begrüßung, Vorstellung		Wirkmechanismen auf dem Pferd I	Sem.	Trainingslehre II	Sem.
11:15 -12:00	Erläuterung der Wirkmechanismen I	Sem.	Wirkmechanismen auf dem Pferd II	Sem.	Gesundheitl. Einschränkungen	Sem.
12:00 - 12:45	Erläuterung der Wirkmechanismen III	Sem.	Bewegungsspiele	drauße	Spiele/Fallschulung	drauß
12:45- 14:00	Mittagspause		Mittagspause		Mittagspause	
14:00 - 14:45	Erläuterung der Wirkmechanismen III	Sem.	Pferde-Praxis Demo	Halle	Pferde-Praxis	Halle
14:45- 15:15	Fitnessstest	Sem.	Pferde-Praxis Demo	Halle	Pferde-Praxis	Halle
15:15- 15:45	Fitnessstest		Pferde-Praxis	Halle	Kaffeepause	
15:45- 16.30	Kaffeepause	Halle	Kaffeepause	Sem.	Gesundheitsverständnis	Sem.
16:30- 17:15	Pferde-Praxis Demo	Halle	Bewegungslehre	Sem.	Unfallverhütung	Sem.
17:15-18:00	Pferde-Praxis Demo	Halle	Funktionsgymnastik Theorie+Praxis	Halle	Reflexion	
18:00 - 18:45	Pferde-Praxis Demo		Funktionsgymnastik Theorie+Praxis	Halle	Abreise	
LE	9		11		10	30

Unterlagen und Links

Informationen und Termine:

<https://www.gesundheitssport-mit-pferden.de/>

Hier könnt Ihr Euch einbringen:

Teilt Fotos, Erlebnisse, neue Erkenntnisse unter:

<https://www.facebook.com/GSmitPferd>

<https://www.instagram.com/gesundreiten2024/>

Nutzt den #gesundheitssportmitpferd #teamgesundheitssport

Die Kursunterlagen sind **für 4 Wochen** hier
abrufbar: <https://reitclever.de/eq-fitness-und-gesundheit/>



EQ Fitness und Gesundheit



Unterlagen und Links

The screenshot shows a web browser window displaying the ReitClever website. The address bar shows the URL reitclever.de/eq-fitness-und-gesundheit/. The website header features the ReitClever logo, which consists of a silhouette of a rider on a horse inside a circle, followed by the text "ReitClever" and the tagline "Blockaden Lösen. Erfolge Bewegen." in orange. To the right of the logo are social media icons for email, Facebook, and Google+. Below the header is a navigation menu with the following items: START, GESUND REITEN, LOCKER SEIN, BESSER REITEN, BASICS, HOHE SCHULE, NEUES REITGEFÜHL, and SHOP. A price indicator "(1) - 220,00 €" is visible below the menu. The main content area is titled "EQ Fitness und Gesundheit" and features a large image of a group of people and horses outdoors. To the right of the image is a section titled "Aktuelles" with the text: "Koordination und Gleichgewicht sind entscheidend für einen lockeren Sitz. Wie man dazu kommt, erarbeite ich regelmäßig in meinen Kursen." Below this text is a smaller image of a stable interior. The Windows taskbar at the bottom shows the time as 21:05 on 01.10.2025.



EQ Fitness und Gesundheit



Unterlagen und Links

EQ Fitness und Gesundheit - Re x +

reitclever.de/eq-fitness-und-gesundheit/ Aktualisieren

START GESUND REITEN LOCKER SEIN BESSER REITEN BASICS HOHE SCHULE NEUES REITGEFÜHL SHOP

(1) - 220,00 €
Herzlich willkommen auf der Seite „EQ Fitness und Gesundheit“

Hier findest Du weiterführende Informationen über Fitness und Gesundheit und die Kursunterlagen

Hier die Einführungspräsentationen mit den Unterrichtszeiten und weiterführenden Links:

Klick auf das Bild links oder den unten stehenden Link:
https://reitclever.de/wp-content/uploads/2025/09/EQ_fitundgesund_Einfuehrung.pdf

Bunt wie der Herbst, Neues von Reitclever September 2025
Fitness und Gesundheit im Reitsport
Eine Frage der Koordination, Neues von Reitclever August 2025
Neue Wege gehen, Neues von Reitclever Juli 2025
Koordination, Gleichgewicht und die Skala der Ausbildung

Jetzt auch für Nichtreiter: auf **Denkclever.de** gibt es Anregungen für ein gut funktionierendes Nervensystem. Klick auf das Logo, um mehr zu erfahren:

DenkClever

21:05
01.10.2025

Unterlagen und Links

EQ Fitness und Gesundheit - Re

reitclever.de/eq-fitness-und-gesundheit/

START GESUND REITEN LOCKER SEIN BESSER REITEN BASICS HOHE SCHULE NEUES REITGEFÜHL SHOP

(1) - 220,00 €

Jetzt zu den Inhalten

Hier sind wir beim 1. Tag

Wirkmechanismen 1: Klick auf den Link: https://reitclever.de/wp-content/uploads/2025/09/WirkmechanismenGSP_I.pdf

Wirkmechanismen 2: Klick auf den Link: https://reitclever.de/wp-content/uploads/2025/09/WirkmechanismenGSP_II.pdf

VERANSTALTUNGEN

- "EQ Fitness und Gesundheit" für Trainer
02/10/2025 - 04/10/2025
18528 Zirkow auf Rügen
- Pferdeführerschein Umgang Herbst 2025
11/10/2025
- PM Seminar im Raum Bremen, Reitsport
Gemeinschaft Schimmelhof
16/10/2025
Bremen
- "Koordination und Gleichgewicht" im
Hengstresort Velten
02/11/2025
- Gesunder Rücken für Reiter und Pferd am
09.11.2025 Stadthagen/Hannover

21:06
01.10.2025

Kurze Vorstellungsrunde

Wer bist Du?

Wo kommst Du her?

*Mit welchen Pferden + Reitern arbeitest Du?
Alter, Ausbildungsstand, Zielgruppe*

Welche Erwartungen hast Du an uns und den Kurs?

“Ich möchte kundenorientierter unterrichten.“

*Gesundheit ist ein RIESEN Markt –
die Qualität entscheidet*

Butter bei die Fische

Wie wollen wir es machen?

Kurszeiten?

Mittagessen?

*Ende des Kurses Samstag, den 04.10.2025 18:45 oder
Sonntag, den 05.10.2025 12:30?*

**Wir sehen uns wieder in einem Jahr zum auf
diesen Kurs aufbauenden Lehrgang
„Übungsleiter Prävention Gesundheitssport mit
Pferd“ 😊**



EQ Fitness und Gesundheit

