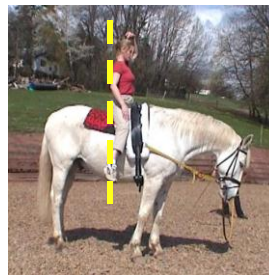
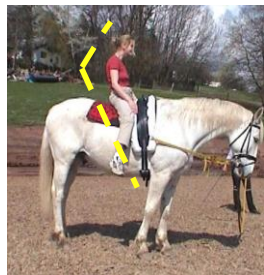




Gesundheitstraining und Fitness mit Pferden ®



Kontakt:

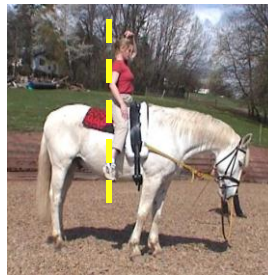
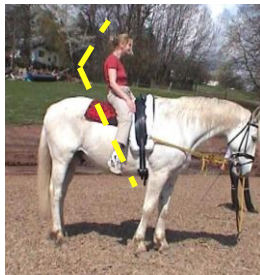
Dr. Elisabeth Proksch, Dr. Prokschconsult KG,
2392 Sulz im Wienerwald, Dr. Löwygasse 85/2, E-mail: prokschconsult@utanet.at,
Mobil: 0664/313 95 37 Homepage: www.prokschconsult.at



GESUNDHEITSTRAINING UND FITNESS MIT PFERDEN®

Rücken- und Bewegungstraining einmal anders - nämlich auf dem Pferderücken, Reiten muss man nicht können.

Warum mit Pferden?



Die dreidimensionale Rückenbewegung des Pferdes unterstützt die wirbelsäulenstabilisierende Muskelaktivität. Diese Erkenntnisse werden schon lange in der Therapie für kranke und behinderte Menschen erfolgreich genutzt. Das Trainingskonzept „Wellness mit Pferden“, konzipiert von Frau Dr. Elisabeth Proksch, ist für Menschen, die einen Ausgleich zu ihrer sitzenden Berufstätigkeit suchen. Durch gezielte Übungen und gleichzeitige Verarbeitung der Rückenbewegung des Pferdes ist das Training **dreifach wirksam**. Den seelischen Ausgleich bietet das Erlebnis mit dem Wesen Pferd und die Einbindung in die Natur.

Inhalt

Das Trainingskonzept Equleus – Fitness mit Pferden hat zwei Schwerpunkte:

- ➔ Ausreichende Bewegung
- ➔ Bewegungs- und Rückentraining auf dem Pferderücken
- ➔ Mobilisation und Stabilisierung

Die Teilnehmer/innen entfliehen dem oft stressigen Berufsalltag, bewegen sich in der Natur, genießen die frische Luft und die Nähe der Pferde.

Durch die Schulung des rückengerechten Alltagsverhalten (Rückentraining) soll die Rumpfmuskulatur verbessert bzw. sollen Haltungproblemen vorgebeugt werden. Die Teilnehmer werden motiviert Inhalte des Seminars teilweise in ihrem Alltag auch ohne die Unterstützung der Pferde umzusetzen und einzubauen, um dadurch die Lebensqualität jedes einzelnen zu erhöhen.

Voraussetzung an die Teilnehmer/innen

- ➔ Reitkenntnisse sind nicht erforderlich!
- ➔ Das Trainingsprogramm ist nicht für akute Schmerzpatienten (z.B. Bandscheibenvorfall) geeignet!

Seminarschwerpunkte

➔ **Ausreichende Bewegung zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens**

Bewegung steigert unser physisches und psychisches Wohlbefinden. Dies ist durch mehrere wissenschaftliche Studien belegt. Bewegung beugt Übergewicht und daraus resultierenden Haltungsschäden vor, trainiert das Herz-Kreislauf-System und regt den Stoffwechsel an. Motto: Bewegen in der freien Natur, sich den Wind um die Ohren sausen lassen, zu fühlen, dass man lebt und Spass dabei haben!

➔ **Rückengerechtes Alltagsverhalten und ausreichende Bewegung**

Sensibilisierung und Schulung von rückengerechtem, ökonomischen Alltagsverhalten durch Übungen der Rückenschule (Mobilisation, Beweglichkeit, Dehnung und Kräftigung)

➔ **Dreidimensionale Bewegung des Pferdes**

Die dreidimensionale Bewegung des Pferdes, die über das Becken auf die Wirbelsäule übertragen wird, entspricht der physiologischen Bewegung des Gehens und löst reaktiv wirbelsäulenstabilisierende Muskelaktivität aus.

➔ **Entspannungseffekt**

Zusätzlich tritt durch die „schaukelnde“ Bewegung des Pferderückens ein hoher Entspannungseffekt ein, der zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens bzw. zur Lossgelassenheit von verspannten Muskeln oder Muskelgruppen beiträgt.

Trainer- und Beratungsteam

Dr. Elisabeth Proksch,
Team von Sportwissenschaftlern, Fitnesstrainern und Physiotherapeuten

Dr. Prokschconsult kooperiert in Gesundheitsbereich für Unternehmen mit der Terra Sana Life AG in Deutschland.

Veranstaltungsorte:

Reitzentrum Sonnental in Sittendorf bei Wien
Robinson Ampflwang in OÖ
Reit- und Therapiezentrum Kottlingbrunn

Kontakt und Information:

Dr. Elisabeth Proksch, Dr. Prokschconsult KG,
2392 Sulz im Wienerwald, Dr. Löwygasse 85/2, E-mail: prokschconsult@utanet.at, Mobil: 0664/313 95
37 Homepage: www.prokschconsult.at

RECHTLICHE HINWEISE

Dieses Dokument sowie sämtliche hierin enthaltenen Informationen sind Eigentum der Dr. Proksch Consult KG. Das Dokument enthält vertrauliche Informationen, Geschäftsgeheimnisse und Know-How, die allein für den namentlich genannten Empfänger, sowie zu dem von Dr. Proksch Consult KG genehmigten Verwendungszweck bestimmt sind. Der Empfänger ist zur strikten Geheimhaltung des Dokuments und der darin enthaltenen Informationen verpflichtet und insbesondere nicht berechtigt, das Dokument und hierin enthaltene Informationen an Dritte weiterzugeben oder auf andere Weise Dritten offen zu legen, sowie zu einem anderen als dem von ex-it genehmigten Verwendungszweck zu gebrauchen, sofern Dr. Proksch Consult KG dies nicht ausdrücklich schriftlich genehmigt. Der Empfänger des Dokumentes ist verpflichtet, das Dokument nach Gebrauch unaufgefordert und unverzüglich an die Dr. Proksch Consult KG zurückzustellen.

Jegliche nicht durch Prokschconsult ausdrücklich autorisierte Offenlegung, Weitergabe, Vervielfältigung in schriftlicher oder elektronischer Form, Einspeisung in elektronische Medien sowie alle sonstigen Verwertungshandlungen und Nutzungen sind strengstens untersagt. Die Rechte der Dr. Proksch Consult KG werden im Falle des Zuwiderhandelns unverzüglich gerichtlich wahrgenommen.

Die Proksch Consult KG übernimmt keinerlei Haftung oder Gewährleistung für die inhaltliche Richtigkeit oder Eignung für einen bestimmte Zweck der in diesem Dokument enthaltenen Informationen.

©2011 Dr. Proksch Consult KG. Alle Rechte vorbehalten.