

Mach dich fit fürs reiten!

Reiten ist ein Sport, der deinen ganzen Körper fordert. Kraft, Balance, Ausdauer und Koordination sind essenziell. Doch was passiert, wenn es daran fehlt? Rückenbeschwerden, verspannte Hüfte oder Kopfschmerzen können die Folge sein.

Ein fitter Reiter kann sein Pferd optimal gymnastizieren und unterstützen, da er durch eine ruhige, ausbalancierte und bewegliche Einwirkung positiv einwirkt. Eine gut trainierte Rumpf- und Beckenmuskulatur ist dabei essenziell, um mit den Bewegungen des Pferdes geschmeidig mitzugehen, Verspannungen zu vermeiden und so die Harmonie sowie die Kommunikation zu verbessern.

Freu dich auf einen energiegeladenen Kurs, der das Beste aus Bodyweight-Training und Intervalltraining vereint! Mit effektiven Übungen nur mit deinem eigenen Körpergewicht stärkst du deine Muskeln, verbesserst deine Ausdauer und bringst deine Fettverbrennung so richtig in Schwung.

Starte jetzt durch - für mehr Power, Fitness für dich und dein Pferd!

Kursort

Aloha Yoga Paradise, Hauptstrasse 20, 3186 Düringen

Kursdaten

 17 7x immer Mittwochs, ab 4. November 2026

Zeit

jeweils 18:00 - 18:45

Kursleitung

Mirjam Maillard (Dipl. Personal Trainerin, Fitness Instructor/Group Fitness SAFS)

Kurskosten

CHF 140.00 pro Person abzgl. Subvention vom RC Forst für Mitglieder ab dem 2. Jahr. Es sind auch Gäste/ Nicht-Mitglieder willkommen!

Ausrüstung

Bring saubere Turnschuhe, ein Tuch und ausreichend Wasser mit! Du wirst garantiert ins Schwitzen kommen!

Anmeldung

Der Kurs wird ab 5 Teilnehmenden durchgeführt und ist auf maximal 12 Personen begrenzt (first come - first served). Anmeldung bis Mittwoch, 28. Oktober 2026 an Monika Horst:

 monika.kopp@bluewin.ch



Whatsapp 079 773 50 53

