

# Zirzensik für Körper & Geist

- spielerisch gesund & verbunden

Tageskurs für Freizeitreiter:innen –  
mit Fokus auf feiner Kommunikation,  
Körperbewusstsein & Leichtigkeit

Zirzensische Lektionen bieten deutlich mehr als nur Show:  
Sie fördern die körperliche Balance deines Pferdes und  
können bei korrekter Ausführung zur Korrektur seiner  
natürlichen Schiefe beitragen. Zudem stärken sie euer  
Vertrauen und machen einfach Freude! In diesem Kurs  
verbinden wir gesunderhaltendes Bodenarbeitstraining mit  
spielerischer Gymnastizierung – klar aufgebaut, individuell  
begleitet, mit viel Gefühl für das Pferd.

- ✓ Theorie (Zirzensik, Schiefe, Hilfegebung)
- ✓ Vertrauensfördernde Bodenarbeit
- ✓ Futterdisziplin
- ✓ Zirkuslektionen





# Inhalte Tageskurs Zirkensik für Körper & Geist

## Theorie für alle Teilnehmer:innen

Gemeinsam schaffen wir eine fundierte Grundlage:

- Ausbildungspyramide in zirzensischer Gymnastik
- Aufbau des Touchierens & die wichtigsten Touchierpunkte
  - Schiefe verstehen, erkennen & gezielt ausgleichen
    - Effektive Hilfengebung:

Klar, verständlich & fein abgestimmt – mit Körpersprache und Stimme

- „Die Blase“ – eine gemeinsame Energiezone etablieren

## Vertrauensfördernde Bodenarbeit – die Basis für alles

Fein ausgeführte Grundlagen schaffen Sicherheit, Klarheit und eine gemeinsame Sprache.

- Führen im Schulschritt
  - Präzises Anhalten & Rückwärtsrichten
- Ruhiges Stehen (ggf. Steigerung zum freien Stehen)
- Unterschiedliche Schritt-Tempi sicher erarbeiten
  - Wendungen gegen das Pferd

## ◆ Futterdisziplin als verbindender Baustein:

Rituale rund um Futter können Klarheit, Ruhe und gegenseitigen Respekt fördern und stärken deine Führungsrolle auf achtsame Weise.

## Zirkensik – gymnastizierend & freudvoll

Du darfst aus verschiedenen Lektionen die für euch passende auswählen.

Du wirst bei den ersten Schritten individuell begleitet oder in deinem bisherigen Können gezielt weitergefördert.

Zur Auswahl stehen:

- Kompliment – mit soliden Vorübungen:
  - 👉 Handtarget, Aufstellen, Wiegen
- Knien oder Liegen (bei entsprechender Voraussetzung aufbauend möglich)
  - Podesttraining (wenn am Stall vorhanden)
- Spanischer Schritt – Takt, Schwung und Ausdruck entwickeln

## Ablauf & Rahmen

- Ort: bei euch am Stall (Fahrkosten berechne ich nach Aufwand)
  - Termin: individuell nach Vereinbarung
  - Kleingruppe mit 6–8 Teilnehmer:innen
- Für jede:n Teilnehmer:in: 2 praktische Einheiten à 45–60 Minuten
- Beobachtungsphasen mit Fragemöglichkeit als wertvolle Lernzeit

## 🌟 Für wen ist der Kurs geeignet?

Für alle Freizeitreiter:innen, die:

- die Beziehung zu ihrem Pferd vertiefen wollen
- sich für gymnastisch sinnvolle Zirkensik interessieren
- mit Freude, Gefühl und Struktur arbeiten möchten

Ob mit oder ohne Vorerfahrung – du wirst dort abgeholt, wo du stehst.

135 €

pro aktive TN