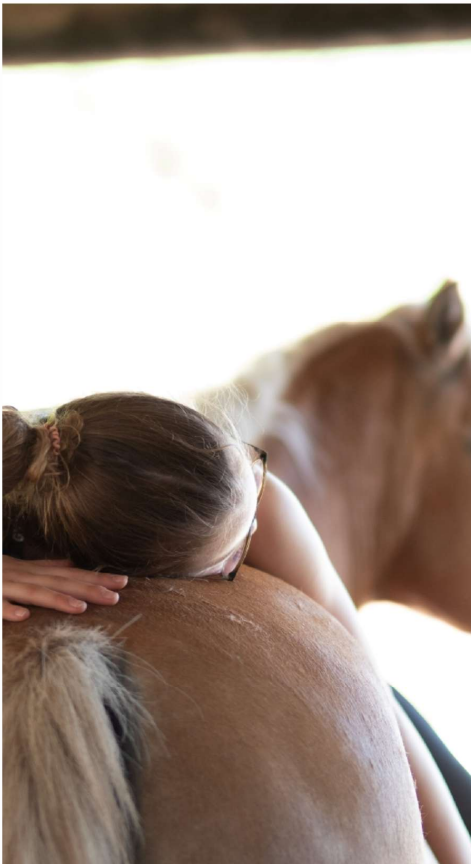




Die Stuxinsel e.V.

WORKSHOPS, EVENTS UND KURSANGEBOT

STAND: DEZEMBER 2024





Erwachsene

Kursnummer E.1: Der sichere Umgang mit dem Pferd für Erwachsene

Zielgruppe:

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger:innen, Wiedereinsteiger:innen und pferdeinteressierte Eltern, Großeltern oder Patenonkel, die den sicheren und harmonischen Umgang mit Pferden erlernen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursziele:

- Vertrauen und Verständnis zwischen Mensch und Pferd aufbauen.
 - Grundlagen des sicheren Umgangs mit Pferden erlernen.
 - Grundlegende Kenntnisse über Pferdeverhalten, Pflege und Kommunikation.
 - Erste Schritte in der Bodenarbeit und ein gefestigter Umgang in Alltagssituationen.
-

Kursinhalte:

1. Einführung in die Welt der Pferde

- Grundlagen der Pferdehaltung und -pflege.
- Verhalten und Körpersprache von Pferden verstehen.
- Sicherheitsregeln im Umgang mit Pferden.

2. Praktische Übungen: Pflege und Umgang

- Richtiges Führen, Anbinden und Putzen des Pferdes.
- Hufe auskratzen und grundlegende Pflegearbeiten.
- Einführung in den korrekten Umgang mit Ausrüstung (Halfter, Strick, Putzzeug).

3. Kommunikation und Bodenarbeit

- Aufbau einer vertrauensvollen Mensch-Pferd-Beziehung.
- Praktische Übungen in der Bodenarbeit: Führtraining, Abstand halten, Wendungen.
- Erste Schritte in der freien Arbeit mit dem Pferd.

4. Optional: Reiten als Ergänzung

- Einführung in das Reiten (falls gewünscht und nach Absprache).
- Übungen im sicheren Auf- und Absteigen.
- Balance und Sitzübungen auf dem Pferd.

Kursdauer und -umfang:

- **Dauer:**

Alternative 1: 5 Wochen, je 1 Termin pro Woche (ca. 60 Minuten) Alternative 2: 1
Wochendendworkshop á 5 Stunden Alternative 3: 2
Morgenworkshops á 2,5 Stunden

- **Gruppengröße:** 4 Teilnehmer*innen, um eine individuelle Betreuung zu gewährleisten.
- **Ort:** Vereinsgelände „Die Stuxinsel e.V.“

Kosten:

- Vereinsmitglieder: 130 € pro Person.
- Nicht-Mitglieder: 150 € pro Person.

Anmeldung und Kontakt:

E-Mail: info@stuxinsel.de

Telefon: 0178/1983513

Website: www.stuxinsel.de

Melden Sie sich jetzt für eine Alternative an und entdecken Sie die faszinierende Welt der Pferde!

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Stuxinselteam



Kursnummer E.2 : Entspannung am Morgen mit und bei Pferden

Beschreibung:

Beginnen Sie Ihren Tag mit einer einzigartigen Kombination aus Natur, Bewegung und Entspannung in Gesellschaft von Pferden. In unserem Kurs „Entspannung am Morgen“ verbinden wir Atem- und Dehnübungen sowie progressive Muskelentspannung mit der beruhigenden Atmosphäre unseres Pferdehofs. Die Skiklamotten halten uns warm und sorgen für eine zusätzliche sensorische Erfahrung, die die Übungen intensiviert.

Zielgruppe:

- Erwachsene, die ihren Morgen entspannt beginnen möchten.
 - Personen, die neue Wege zur Stressbewältigung suchen.
 - Pferdeliebhaber*innen, die Entspannung mit der Nähe zu Tieren kombinieren möchten.
Keine Vorkenntnisse im Umgang mit Pferden erforderlich.
-

Kursziele:

- Förderung von Entspannung und Achtsamkeit.
 - Verbesserung von Körperbewusstsein und Beweglichkeit.
 - Abbau von Stress in der beruhigenden Anwesenheit von Pferden.
-

Kursinhalte:

1. Atemübungen:

- Einfache Atemtechniken zur Beruhigung und Fokussierung.
- Integration der natürlichen Umgebung und der sanften Präsenz der Pferde.

2. Dehnübungen:

- Lockernde Übungen für Schultern, Rücken und Beine.
- Durchführung im Freien in Sicht- und Nähekontakt zu den Pferden.

3. Progressive Muskelentspannung (PMR):

- Schrittweise Entspannung aller Muskelgruppen unter Anleitung.
- Förderung des Loslassens von innerer Anspannung.

4. Einbindung der Pferde:

- Achtsamer Kontakt: Die Pferde dürfen beobachtet oder gestreichelt werden, je nach Wunsch der Teilnehmer*innen.
- Übungen werden in der Nähe der Pferde durchgeführt, um die beruhigende Wirkung der Tiere zu erleben.

5. Besonderheit: Skikleidung

- Die Kleidung dient zur Intensivierung der Sinneseindrücke, hält uns warm und unterstützt ein bewusstes Wahrnehmen von Körperwärme und Bewegung.
-

Kursdauer und -umfang:

- **Dauer:** unbefristet, montags und dienstags, 10 -11 Uhr.
 - **Ort:** Vereinsgelände „Die Stuxinsel e.V.“
-

Kosten:

- Vereinsmitglieder: 10er-Karte: 140 EUR
 - Nicht-Mitglieder: 10er-Karte: 150 EUR
-

Anmeldung und Kontakt:

Für die Anmeldung, die Ausstellung von Geschenkgutscheinen oder die Beantwortung individueller Fragen wenden Sie sich bitte an:

E-Mail: info@stuxinsel.de

Telefon: 0178/1983513

Website: www.stuxinsel.de

Bringen Sie Ihren Geist und Körper in Einklang – wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Ihr Stuxinselteam



Kursnummer EK III: Horsemanship für Groß und Klein, Bodenarbeit Basic und Bodenarbeit Advanced, Intensiveinheiten „Reiten im Horsemanship- Stil“ und Intensivworkshop „Lösungen finden für so genannte Problempferde“

Erlebt die besondere Verbindung zwischen Mensch und Pferd!

Unsere **Horsemanship-Kurse** legen den Schwerpunkt auf Vertrauen, Kommunikation und ein respektvolles Miteinander. Egal ob Anfängerin oder erfahrener Reiter*in – wir haben einen passenden Kurs für Sie und Dich.

1. Schnupperkurs: Einführung in die Welt des Horsemanship

- **Zielgruppe:** Anfänger*innen und Interessierte ab 12 Jahren
- **Inhalt:**
 - Grundlagen der natürlichen Kommunikation mit Pferden
 - Einführung in die Körpersprache und Signale
 - Erste Führübungen vom Boden aus
 - Einblicke in das Verhalten und die Bedürfnisse von Pferden
- **Dauer:** 1,5 Stunden
- **Kosten:** 30 €

2. Bodenarbeit Basics – Vertrauen und Respekt aufbauen

- **Zielgruppe:** Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene
- **Inhalt:**
 - Vertiefung der Bodenarbeitstechniken
 - Übungen zur Führposition und Körpersprache
 - Entwicklung von Vertrauen und Respekt zwischen Mensch und Pferd
 - Übungen mit Hindernissen und Geschicklichkeitsparcours
- **Dauer:** 4 Einheiten à 1,5 Stunden oder 2 Einheiten á 3 Stunden
- **Kosten:** 110 € einzeln, mit Bodenarbeit Advanced: 200 € statt 220 €

3. Bodenarbeit Advanced: Feinfühliges Kommunikation

- **Zielgruppe:** Fortgeschrittene Teilnehmer*innen mit Basiswissen in Bodenarbeit (Teilnahmevoraussetzung ist der Basics- Workshop)
- **Inhalt:**
 - Präzise Signalgebung und Timing
 - Arbeit mit Seil und anderen Hilfsmitteln
 - Übungen zur Förderung von Balance und Geschmeidigkeit des Pferdes

- Aufbau von komplexen Aufgaben und Tricks vom Boden aus
- **Dauer:** 4 Einheiten à 1,5 Stunden oder 2 Einheiten á 3 Stunden
- **Kosten:** 110 € einzeln, mit Bodenarbeit Basics: 200 € statt 220 €

4. Reiten im Horsemanship-Stil – Harmonie im Sattel

- **Zielgruppe:** Reiter*innen mit Erfahrung im Sattel und Interesse an feinfühligem Reiten
- **Inhalt:**
 - Verbindung von Bodenarbeit und Reiten
 - Reiten mit Gewicht-, Schenkel- und Zügelhilfen
 - Verbesserung der Balance und Sitzposition
 - Vertrauen und Harmonie im Außengelände
- **Dauer:** 4 intensive Einzeleinheiten à 45 Minuten plus Warm- und Abreiten
- **Kosten:** 160 €

5. Intensiv-Workshop: „Problempferde“ besser verstehen und Lösungen finden

- **Zielgruppe:** Pferdehalter:innen, die ihre Pferde besser verstehen und ihr Wissen vertiefen möchten
- **Inhalt:**
 - Theoretische Grundlagen zum Verhalten und Lernen von Pferden
 - Praxis: Trainingstechniken für Vertrauen und Gelassenheit
 - Umgang mit Herausforderungen und Konfliktsituationen
 - Entwickeln eines individuellen Trainingsplans
- **Dauer:** Tagesworkshop (6 Stunden inkl. Pause)
- **Kosten:** 180 €

Pferde werden gestellt, bei Bedarf kann auch mit dem eigenen Pferd teilgenommen werden (Bitte frühzeitig anmelden).

6. Familienkurs: Horsemanship für Groß und Klein

- **Zielgruppe:** Familien und Kinder ab 8 Jahren
- **Inhalt:**
 - Einführung in den sicheren Umgang mit Pferden
 - Gemeinsame Bodenarbeitsübungen
 - Spaßige Aufgaben und kleine Parcours
 - Perfekt für Familienausflüge oder besondere Anlässe
- **Dauer:** 2,5 Stunden
- **Kosten:** 120 € pro Familie (bis zu 4 Personen, jede weitere Person +10 €)

Anmeldung und Kontakt:

Für die Anmeldung, die Ausstellung von Geschenkgutscheinen oder die Beantwortung individueller Fragen wenden Sie sich bitte an:

E-Mail: info@stuxinsel.de

Telefon: 0178/1983513

Website: www.stuxinsel.de

Alle Kurse finden auf der Stuxinsel, Im Weidenberg 36b, 53572 Unkel, statt

Wir freuen uns auf Sie und Euch!

Ihr und Euer Stuxinselteam



Kursnummer E IV: Sitzschulung Basics und Advanced

Zielgruppe:

Reiter:innen aller Alters- und Erfahrungsstufen, die ihren Sitz verbessern und ihre Kommunikation mit dem Pferd verfeinern möchten.

1. Sitzschulung Basics – Basis für harmonisches Reiten

Kursinhalte:

- Analyse des Reitersitzes: Erkennung von Stärken und Schwächen
- Übungen zur Körperwahrnehmung und -kontrolle
- Verbesserung der Balance, Lockerheit und Symmetrie
- Sitzhilfen: Effektiver und pferdeschonender Einsatz

Ablauf:

- **Theorie:** Kurze Einführung in die Grundlagen des Reitersitzes
- **Praxis:** Übungen an der Longe und auf dem Boden (z. B. mit Gymnastikbällen oder Balancekissen)
- Individuelle Rückmeldung und gezielte Tipps

Ziele:

- Verbesserung der Bewegungskoordination
- Entwicklung eines unabhängigen, zügelunabhängigen Sitzes
- Harmonischeres Zusammenspiel mit dem Pferd

Dauer:

2,5 Stunden

Gruppengröße:

Max. 4 Teilnehmer:innen pro Einheit

2. Sitzschulung Advanced – Präzision und Vertrauen

Kursinhalte:

- **Theorie:** Einführung in die biomechanischen Zusammenhänge zwischen Hilfengebung und Pferdekörper
- Grundlagen der Hilfengebung: Haltung, Timing und Körperspannung
- Aufbau einer klaren Kommunikation mit dem Pferd von oben
- **Praxis:** Übungen für einen freien Sitz in allen drei Gangarten
- Förderung von Takt, Losgelassenheit und Anlehnung bei Pferd und Reiter

Ziele:

- Verbesserung des Verständnisses für den eigenen Körper und das Zusammenspiel der Hilfen
- Verfeinerung der Hilfengebung und Körpersprache
- Aufbau von Vertrauen und Respekt zwischen Mensch und Pferd
- Angstfreieres und damit durchlässigeres Reiten

Dauer:

2,5 Stunden

Gruppengröße:

Max. 4 Teilnehmer:innen pro Einheit

Kosten:

- Sitzschulung Basics: 80 €
- Sitzschulung Advanced: 80 €
- Sofortbuchung beider Kurse: 140 € statt 160 €

Anmeldung und Kontakt:

Für die Anmeldung, die Ausstellung von Geschenkgutscheinen oder die Beantwortung individueller Fragen wenden Sie sich bitte an:

E-Mail: info@stuxinsel.de

Telefon: 0178/1983513

Website: www.stuxinsel.de

Kurse finden regelmäßig und auch nach individueller Absprache auf der Stuxinsel statt.

Wir freuen uns auf euch!

Euer Stuxinselteam



Kursnummer EJ V: Longierworkshop und Sitzschulung

Zielgruppe:

Reiter:innen aller Alters- und Erfahrungsstufen, die ihren Sitz verbessern und ihre Kommunikation mit dem Pferd verfeinern möchten.

1. Longierworkshop – Präzision und Vertrauen

Kursinhalte:

- Grundlagen der Longenarbeit: Haltung, Timing und Körpersprache
- Aufbau einer klaren Kommunikation mit dem Pferd
- Longieren mit oder ohne Hilfszügel?
- Förderung von Takt, Losgelassenheit und Anlehnung beim Pferd

Ablauf:

- **Theorie:** Bedeutung und Ziele der Longenarbeit
- **Praxis:** Praktische Übungen mit dem Pferd (Anfänger und Fortgeschrittene)
 - Einstieg in die Longenarbeit
 - Übergänge, Tempowechsel und Zirkelvergrößerung
- Individuelle Anpassung der Longenarbeit an das Pferd-Reiter-Paar

Ziele:

- Verbesserung des Verständnisses für die Arbeit an der Longe
- Verfeinerung der Hilfengebung und Körpersprache
- Aufbau von Vertrauen und Respekt zwischen Mensch und Pferd

Dauer:

2 Stunden (inkl. Pausen)

Gruppengröße:

Max. 4 Teilnehmer:innen pro Einheit

Kombikurs: Sitzschulung & Longenarbeit

Kursinhalte:

Eine Kombination aus beiden Modulen, die aufeinander aufbaut:

- Vormittags: Sitzschulung zur Verbesserung der eigenen Balance
- Nachmittags: Longenarbeit, um das Gelernte mit dem Pferd umzusetzen

Dauer:

5 Stunden (inklusive Kaffee – oder Kakaopause)


Gruppengröße:

Max. 4 Teilnehmer:innen

Termine & Anmeldung:

Kurse finden regelmäßig auf der Stuxinsel statt. Für die Anmeldung und individuelle Fragen wendet euch bitte an:

 info@stuxinsel.de

 0178/1983513

Kosten:

- Longierworkshop: 45 EUR pro Person
- Kombikurs: 90 EUR pro Person

Das Ausstellen von Geschenkgutscheinen mit 2-jähriger Gültigkeit ist möglich.

Hinweis:

Die Teilnahme erfolgt mit eigenen Pferden oder mit Pferden der Stuxinsel e.V. (+10 EUR) nach vorheriger Absprache.

Wir freuen uns auf euch!

Euer Stuxinselteam



Kursnummer K 1 – Hobbyhorsing

Hobbyhorsing ist mehr als nur ein Trend – es ist ein Sport, der Kreativität, Bewegung und Gemeinschaft verbindet!

Unsere Kurse bieten die perfekte Gelegenheit, das Hobby in einer entspannten und motivierenden Umgebung zu entdecken oder zu vertiefen.

1. Schnupperkurs: Einsteiger*innen willkommen

- **Zielgruppe:** Anfänger*innen, Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren
- **Inhalt:**
 - Einführung in die Welt des Hobbyhorsing
 - Bastelworkshop: Dein eigenes Steckenpferd gestalten
 - Grundtechniken: Schritt, Trab und Galopp
 - Erste kleine Parcours-Übungen
- **Dauer:** 2 Stunden
- **Kosten:** 30 € inkl. Material

2. Hobbyhorsing Basics – Technik und Spaß

- **Zielgruppe:** Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene, 8–14 Jahre
- **Inhalt:**
 - Vertiefung der Grundtechniken
 - Einführung in Dressur- und Springelemente
 - Übungen zur Balance und Körperspannung
 - Gemeinsames Training in der Gruppe
- **Dauer:** 4 Einheiten à 1,5 Stunden (mittwochs)
- **Kosten:** 50 €

3. Parcours-Training für Fortgeschrittene

- **Zielgruppe:** Jugendliche und Erwachsene mit Vorkenntnissen
- **Inhalt:**
 - Techniken für anspruchsvolle Parcours
 - Individuelles Springtraining
 - Tipps zur Wettkampfvorbereitung
 - Verbesserung von Kondition und Ausdauer
- **Dauer:** 6 Einheiten à 2 Stunden
- **Kosten:** 85 €

4. Kreativkurs: Steckenpferd basteln & gestalten

- **Zielgruppe:** Alle, die ihr eigenes Hobbyhorse basteln möchten (Kinder ab 6 Jahren, Eltern willkommen)
- **Inhalt:**
 - Materialkunde und Vorlagen

- Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Erstellung eines individuellen Hobbyhorses
- Kreative Gestaltung mit Stoffen, Farben und Accessoires
- **Dauer:** 3 Stunden
- **Kosten:** 40 € inkl. Material

5. Hobbyhorsing-Fun-Day

- **Zielgruppe:** Familien, Freundesgruppen, Teams (keine Vorkenntnisse erforderlich)
- **Inhalt:**
 - Teamspiele und Staffellauf
 - Kreative Challenges mit dem Steckenpferd
 - Mini-Turnier mit Urkunden
 - Perfekt für Geburtstagsfeiern oder Gruppenausflüge
- **Dauer:** Halbtägiges Event (ca. 4 Stunden)
- **Kosten:** 15 € pro Person

Termine & Anmeldung:

Kurse finden regelmäßig auf der Stuxinsel statt. Für die Anmeldung und individuelle Fragen wendet euch bitte an:

✉ info@stuxinsel.de

☎ 0178/1983513

Das Ausstellen von Geschenkgutscheinen mit 2-jähriger Gültigkeit ist möglich.

Wir freuen uns auf euch!

Euer Stuxinselteam

