



WISSEN-PFERD.COM

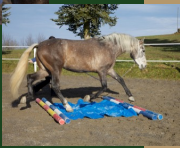
Gratis Live Webinar:
**Steif? Schlapp? Muskeln
weg?** Nach dem Winter
von müde zu motiviert – in
3 Wochen

Sonja Bucher & Mariana Blösch

März 2026



1

AGENDA

- Begrüssung
- Die 3 häufigsten Winterprobleme bei Freizeitpferden
- Trainingsgrundlagen
- Trainingsideen – sofort umsetzbare Übungen
- 3 – Wochen Kickstart Plan
- Die 3 grössten Fehler und wie Du Schäden vermeidest
- Ausblick: Wie geht's nach den 3 Wochen weiter?

2



Sonja Bucher
Pferdtrainerin, Dozentin &
Stoffwechselexpertin
www.gentle-balance.ch



Mariana Blösch
Dipl. Pferdephysio-/osteopathin /
Pferdtrainerin
www.marianabloesch.ch

3

Bewegung ist Leben, Leben ist Bewegung



© www.vetteam-gherd.com by Sergio Bucher & Martina Bloch

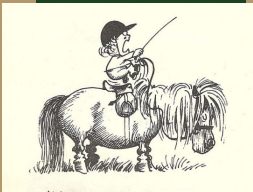
www.vetteam-gherd.com

4

4

Muskelabbau

- Bewegungsmangel (Trainingspausen)
- Wettereinflüsse
- Tageslicht
- Mangel an Nährstoffen -> fütterungsbedingt



© www.vetteam-gherd.com by Sergio Bucher & Martina Bloch

www.vetteam-gherd.com

5

5

Steifheit / Verspannungen

- Verspannung durch Kälte
 - Eingeschränkte Durchblutung
 - Wärmeerzeugung durch Muskelspannung
- Bewegungsmangel / weniger freie Bewegung
- Gelenke brauchen eine längere Aufwärmphase
 - Gelenkschmiere zähflüssiger
- Stress



© www.vetteam-gherd.com by Sergio Bucher & Martina Bloch

www.vetteam-gherd.com

6

6

Stoffwechsel aufgrund Bewegungsmangel

- Angelaufene Beine -> verlangsamer Lymphfluss
- Langsamere (trägere) Verdauung
- Weniger Aktivität -> erhöhter Insulinspiegel

Ohne die Muskelpumpe gerät der Stoffwechsel deines Pferdes ins Stocken!



Quelle: Horse-Channel.com

© www.wissen- Pferd.com by Sergio Bucher & Martina Blöchl

7

Softness & Fairness

The energy is where the thought is!

Mark Rashid

- Für das Pferd ist es zentral wichtig, was wir aus dem Interieur heraus präsentieren!
- Das Pferd trainieren, das ich an dem Tag habe
- Mit den realen Voraussetzungen die Pferd und Mensch haben trainieren
- Arbeite ich auch an meiner eigenen Beweglichkeit, Fitness?



© www.wissen- Pferd.com by Sergio Bucher & Martina Blöchl

8



Trainingsgrundlagen

- Belastung
- Erholung
- Anpassung

Gutes Training benötigt Pausen!

© www.wissen- Pferd.com by Sergio Bucher & Martina Blöchl

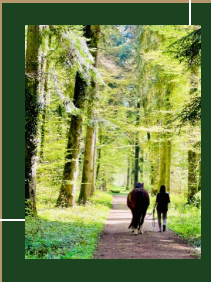
9



Trainingsgestaltung

- Ausdauertraining / «Abspeck – Bummel»
- Koordination / Beweglichkeit
- Körperarbeit
- Pausentage

10



“Abspeck-Bummel”

- Grundlagenausdauer
- Migration-Mode

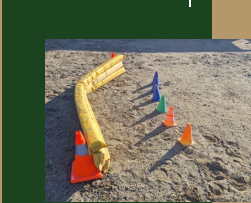
11



Koordinationstraining

- Gassen C
- Pylonen übersteigen

12



Gasse und Pylonen in C Form

- Fördert die Seitbiegung
- Verbessert die Temporegulation
- Balance und Koordination

© www.steppen-gerd.com by Sergio Bucher & Martina Blöchl©

13



Gasse und Pylonen in C Form

Material:

- 1 Schaumstoffgasse
- 6 Pylonen
- 2 grosse Pylonen oder Stangenhalter

© www.steppen-gerd.com by Sergio Bucher & Martina Blöchl©

14

Gasse und Pylonen in C Form

Ausführung:

- Pferd am lockeren Führstrick führen
- Mensch läuft auf der Seite der Pylonen



© www.steppen-gerd.com by Sergio Bucher & Martina Blöchl©

15

Gasse und Pylonen in C Form

Übung max. 5-mal wiederholen pro Hand



© www.wissen- Pferd.com by Sergio Bucher & Martina Blöchl

WISSEN PFERD.COM

16

16

Gasse und Pylonen in C Form



Probleme:

- Pferd lässt sich nicht in die Gasse führen
- Pferd stösst an die Gasse oder Pylone

© www.wissen- Pferd.com by Sergio Bucher & Martina Blöchl

WISSEN PFERD.COM

17

17

Pylonen übersteigen



- Schult das propriozeptive System
- Fördert die gezielte Bewegung einzelner Gliedmassen
- Feinabstimmung der Bewegung
- Balance und Koordination

© www.wissen- Pferd.com by Sergio Bucher & Martina Blöchl

WISSEN PFERD.COM

18

18



Pylonen übersteigen

Material:

- 4 – 8 Pylonen

Aufbau:

- Die Spitzen der Pylonen liegen einander gegenüber
- Abstand zwischen den Reihen ca. 40 – 60 cm

19

Pylonen übersteigen

Ausführung:

- Pferd am lockeren Führstrick führen
- Pylonenreihe gerade ansteuern



20



Pylonen übersteigen

Ausführung:

- Anschliessend mindestens 4 Meter geradeaus
- Grosszügige Wendung
- Pylonen wieder übersteigen

21



Pylonen übersteigen

Übung 5–10-mal wiederholen

© www.vhs-germany.com by Sergio Bucher & Martina Blöchlwww.vhs-germany.com

22



Pylonen übersteigen

Schwierigkeitsgrad langsam steigern:

- Pylonenspitzen näher zusammen
- 3 oder 4 Reihen

© www.vhs-germany.com by Sergio Bucher & Martina Blöchlwww.vhs-germany.com

23



Pylonen übersteigen

- Pferd immer gut beobachten
- Schwierigkeitsgrad langsam steigern
- Anzahl Wiederholungen nur steigern, wenn Brustkorb angehoben bleibt
- Weniger ist mehr!

© www.vhs-germany.com by Sergio Bucher & Martina Blöchlwww.vhs-germany.com

24



Pausentage

Körperarbeit

- Effleurage
- Mähnenkamm schütteln
- Schweifkreisen

25

Effleurage

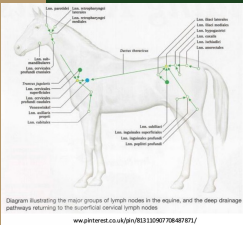
- Effleurage: überstreichen / sanft berühren
- Muskelentspannung
- Durchblutungsförderung
- Entspannung und Stressabbau
- Schmerzlinderung
- Unterstützung des Lymphflusses



26

Mähnenkamm schütteln

- Einfluss auf den Venenwinkel
- Abtransport von Schlackenstoffen



27

Schweif-Kreisen

- Löst Verspannungen im Schweifansatz und Rücken
- Sanftes Schweifkreisen -> immer mit dem Gewebe
- Man beginnt mit kleinen Kreisen und diese werden dann immer grösser, sofern das Pferd die Bewegung zulässt



© www.wissen-pferd.com by Sergio Bucher & Martina Bloch

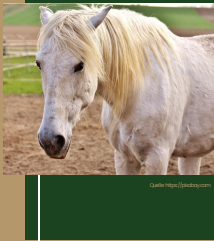
WISSEN PFERD

28

28

Kontraindikationen

Ein separates Lehrvideo zu den Kontraindikationen für das sensomotorische Training und die Körperarbeit wird für euch zusätzlich aufgeschaltet.



© www.wissen-pferd.com by Sergio Bucher & Martina Bloch

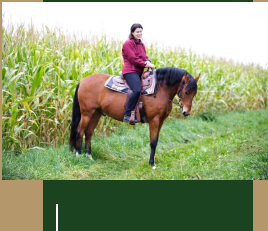
WISSEN PFERD

29

29

Alltagstraining

- "Motor" Bauchmuskulatur
- Inneres Bild



© www.wissen-pferd.com by Sergio Bucher & Martina Bloch

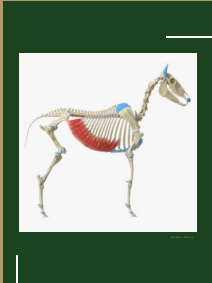
WISSEN PFERD

30

30

Alltagstraining

- Sanfte, physiotherapeutische Einwirkung mit der Wade / Hand
- Fokus bei Übergängen, Tempovariationen, Seitengänge
- Fokus auch vor sensomotorischen Übungen



© www.wissen-gherl.com by Sergio Bucher & Martina Bloch

www.wissen-gherl.com

31

31

Schmerzen

Chronische Schmerzen sind sehr häufig

- Beobachten der Schmerzsituation ist im Muskelaufbau Training sehr wichtig!
- Einschätzen über die Schmerzgesicht Skala

➤ Infos dazu in unserem Gratis Lehrvideo mit pdf!



© www.wissen-gherl.com by Sergio Bucher & Martina Bloch

www.wissen-gherl.com

32

32

Stress – Auswirkungen

Stress ist der Müll des modernen Lebens!

- Stresslevel während des Trainings so tief wie möglich halten -> denn Stress verspannt Muskeln & Faszen und verhindert Lernen!
- Stress verändert die Oberlinie!
- Stressfaktoren in der Haltung miteinbeziehen!
- Stressfaktoren in der Umwelt miteinbeziehen!



© www.wissen-gherl.com by Sergio Bucher & Martina Bloch

www.wissen-gherl.com

33

33

Fütterung & Haltung

Schlaf ist die beste Medizin!

- Zellregeneration / -aufbau findet nur bei genügend Schlaf statt
- 7-9h ruhen in mehreren kurzen Intervallen
- 80% im Stehen
- 20% liegend, meist zwischen Mitternacht und den frühen Morgenstunden
- Liegedauer pro Phase: 20min.-2h



© www.stress-planet.com by Sergio Bucher & Martina Blöchl

www.stress-planet.com

34

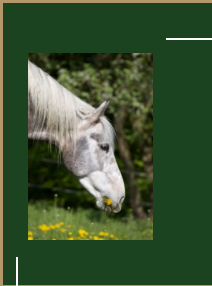
34

Fütterung & Haltung

Aminosäuren sind die zentralen Bausteine!

Fast alles in unserem Körper besteht aus Eiweiss:

- Muskulatur
- Faszien
- Hormone
- Botenstoffe
- Enzyme
- Gewebe von Organen



© www.stress-planet.com by Sergio Bucher & Martina Blöchl

www.stress-planet.com

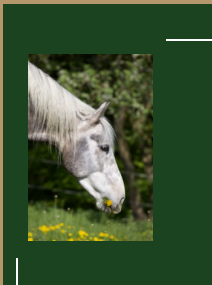
35

35

Fütterung & Haltung

Aminosäuren sind die zentralen Bausteine!

- Heuqualität?
- Ergänzung nötig!



© www.stress-planet.com by Sergio Bucher & Martina Blöchl

www.stress-planet.com

36

36

Zu schnell zu viel

- Überlastungsschäden
 - Muskelschädigungen (Muskelkater)
 - Sehnen- und Bänderschäden
 - Gelenkverschleiss
- Frust und «Widersetzlichkeit» -> psychische Überforderung!



Quelle: www.gallop.com

© www.wissen- Pferd.com by Sergio Bucher & Martina Bloch

WISSEN PFERD

37

37

Falsches Training bei Verspannungen

- Die Probleme werden verstärkt
- Schutzspannung und Schmerz
- Das Pferd kann lange kompensieren

Ein Teufelskreis beginnt!



Quelle: www.gallop.com

© www.wissen- Pferd.com by Sergio Bucher & Martina Bloch

WISSEN PFERD

38

38

Stoffwechsel ignorieren

- Muskelschäden durch Laktat
- Verletzung an Sehnen und Bändern
- Leistungsminderung / Leistungsabfall -> weil Stoffwechselendprodukte nicht genügend abgebaut werden

Regeneration wird schlechter, Muskeln werden ab anstatt aufgebaut!



Quelle: www.gallop.com

© www.wissen- Pferd.com by Sergio Bucher & Martina Bloch

WISSEN PFERD

39

39

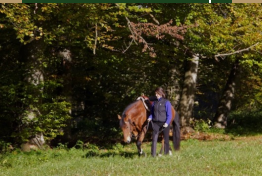


Kick start für dein Pferd!

Dein Trainingsplan – Schritt für Schritt erklärt!

© www.wissen-gherl.com by Sergio Bucher & Martina Blöchl40

40



Warm up:

- Mentales & emotionales Ankommen in der Arbeit
- Je nach Haltung ruhige Schrittarbeit auf grossen Linien / »Wuschbaren Runde«
- Körperarbeit wie z.B. Effleurage

© www.wissen-gherl.com by Sergio Bucher & Martina Blöchl41

41

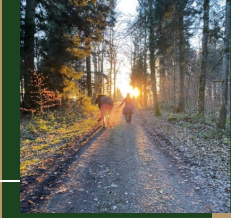


Arbeitsphase

- Kurze Reprisen mit Pausen dazwischen
- 60-90sec
- Wiederholungen: weniger ist mehr!

© www.wissen-gherl.com by Sergio Bucher & Martina Blöchl42

42



Cool down

- Nie in die Ermüdung reinarbeiten -> fördert nur Verschleiss und Verspannung

Ruhige Schrittarbeit mit innerem Bild:

- Durchlässigkeit
- Lockerheit
- Durchsaftung
- Geschmeidige Faszien

43

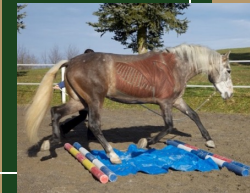


Wochenplan

Immer flexibel bleiben!

- Trainingsstand / Ziel
- Mögliche Trainingszeit
- Wetter!
- Eigene Agenda
- Gesundheitszustand des Pferdes
- Gemütszustand von mir selber / Pferd

44



Wochenplan

Einteilung

- 2x Koordination
- 1x Alltagsstraining
- 1x Alltagsstraining in Kombi mit Grundlagenausdauer
- 1x Ruhetag
- 1x Wellness Tag
- 1x Ausreiten / Spaziergang

45



Wochenplan

- Montag: Koordination
- Dienstag: Ausreiten / Spaziergang im Migration Mode
- Mittwoch: Alltagstraining
- Donnerstag: Ruhetag
- Freitag: Koordination
- Samstag: Alltagstraining in Kombi mit Grundlagenausdauer
- Sonntag: Wellness

© www.wissen-pferd.com by Sergio Bucher & Martina Bloch

46



Ausblick

Vom Sorgenkind zum starken Partner!

Der 16-Wochen-Wegweiser für engagierte Freizeitreiter

Online Kurs für Muskelaufbau - vernetzt mit Stoffwechsel- und Praxiswissen

Kursstart: 20. März 2026

Investition:

- 🇨🇭 Schweiz: 640 CHF (oder 4× 160 CHF) - das entspricht 40CHF pro Woche
- 🇪🇺 EU: 705 EUR (oder 4× 176 EUR)

Mit Code **Webinar50** für CHF 590 oder 655 EUR mit Code **Webinar50E** exklusiv für Webinar-Teilnehmer!

© www.wissen-pferd.com by Sergio Bucher & Martina Bloch

47



WISSEN-PFERD.COM

Mediathek - rund um die Themen Stoffwechsel, Biomechanik, Faszien(-linien) & Interieur des Pferdes

www.facebook.com/wissenpferd

www.instagram.com/wissenpferd



©

48
