

Trainiert, gesund & motiviert – **Dein 4-Wochen-Trainingsplan für Pferde**



Dieses Whitepaper bietet dir einen praxisnahen 4-Wochen-Trainingsplan, der dein Pferd gesund, motiviert und ausgeglichen hält. Mit abwechslungsreichen Übungen und wertvollen Tipps für Vertrauen und Struktur wirst du zu einem starken, harmonischen Team – egal ob Freizeitreiter:in, Turniersportler:in oder Jungpferde-Ausbilder:in.

Warum ein Trainingsplan so wichtig ist

Ob Freizeitpferd, Turniercrack oder junges Reitpferd – ein gut geplanter Trainingsalltag ist der Schlüssel zu **gesundem Muskelaufbau, mentaler Ausgeglichenheit und nachhaltiger Leistungsbereitschaft**. Viele Pferde werden entweder überfordert oder unterfordert – beides führt langfristig zu Frust, Verspannungen und im schlimmsten Fall zu gesundheitlichen Problemen.

Ein Trainingsplan hilft dir, gezielt auf **individuelle Bedürfnisse, Temperament und körperliche Voraussetzungen** deines Pferdes einzugehen. Besonders wichtig ist dabei der Aufbau von Vertrauen und eine respektvolle Kommunikation, wie sie im Horsemanship gelehrt wird. Pferde lernen durch klare, faire Strukturen – nicht durch Druck.



Struktur und Abwechslung für dein Pferd in 4 Wochen

Mit diesem Whitepaper bekommst du einen kompletten, 4-wöchigen Trainingsplan, der Abwechslung, Struktur und individuelle Anpassung vereint – ideal für **ambitionierte Freizeitreiter:innen oder Wiedereinsteiger:innen**, die ihr Pferd sinnvoll fördern wollen.



Good to know

Ein gut strukturierter Trainingsplan sorgt dafür, dass dein Pferd **weder über- noch unterfordert** wird und gesund Muskeln aufbaut. So bleibt es motiviert, ausgeglichen und leistungsbereit – für langfristigen Erfolg und Freude am Training.

Grundlagen: So funktioniert gesundes Pferdetraining

Ein effektives Training basiert auf:

- **Regelmäßigkeit** – mindestens 3–5 Trainingstage pro Woche
- **Abwechslung** – Dressur, Bodenarbeit, Ausritte, Stangen- & Gelassenheitstraining
- **Aufwärm- & Cool-Down-Phasen** – zur Schonung von Muskeln und Gelenken
- **Bewusster Reizsetzung** mit anschließender Regeneration
- **Mentales Training** – auch die Psyche des Pferdes braucht Abwechslung und Pausen

Ziel ist nicht „viel hilft viel“, sondern: **besser, gezielter und pferdegerechter trainieren.**

Besonders beim Muskelaufbau ist es wichtig, auf **korrekte Bewegungsabläufe und die aktive Hinterhand** zu achten. Übungen wie Longieren mit Stangen, Cavaletti-Arbeit oder Rückwärtsrichten fördern die Rückenmuskulatur und die Balance. Auch Hilfsmittel wie Balance Pads können die Tiefenmuskulatur sanft aktivieren.



Gesundes Pferdetraining – die Basics

Regelmäßigkeit (3–5 Tage/Woche), **abwechslungsreiche Übungen und gezielte Pausen** sind der Schlüssel. Wichtig sind Aufwärmen, mentales Training und korrekte Bewegungsabläufe – z. B. Stangenarbeit und Balance Pads stärken Muskeln und Balance nachhaltig.

Übungsbeispiele & Trainingstipps

- **Stangentraining:** Trittstabilität & Taktgefühl verbessern
- **Bodenarbeit:** Rückwärtsrichten, Vorhandwendung, Führen in Stellung
- **Konditionsaufbau:** Intervallreiten im Gelände (3 Min Trab – 1 Min Schritt)
- **Balance Pads:** Für mehr Gleichgewicht & gezielte Muskelaktivierung
- **Gelassenheitstraining:** Schirm, Plane, Geräusche – trainiert Nervenstärke & Vertrauen
- **Anti-Langeweile-Tipps:** Slalom um Pylonen, Dualgassen, Gymnastik mit Spielcharakter



Trainingstipps für mehr Fitness & Spaß

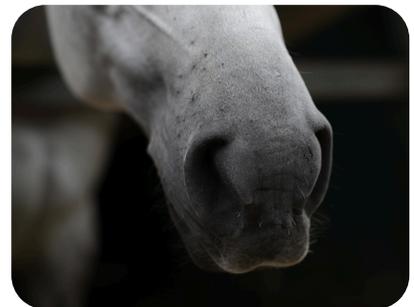
Stangentraining fördert Trittstabilität und Takt. **Bodenarbeit** wie Rückwärtsrichten verbessert Koordination. Intervallreiten stärkt die Kondition. **Balance Pads** aktivieren die Tiefenmuskulatur.

Gelassenheitstraining stärkt Nerven und Vertrauen. Und mit Slalom, Dualgassen & Co. bleibt das Training abwechslungsreich und motivierend.

Wochen- & Fortschrittstracker

Beobachte Woche für Woche:

- **Symptomfreiheit:** Schweiß, Atmung, Muskelkater?
- **Stimmung:** Lust am Training oder Unruhe?
- **Trainingsnotizen:** Was lief gut? Wo gab's Probleme?
- **Beziehungcheck:** Wie gut „funktioniert“ ihr als Team?



Achte auf die Körpersprache deines Pferdes.



Michelle von ehorses rät:

“Beobachte dein Pferd täglich genau – nicht nur körperliche Symptome wie Schweiß oder Muskelkater, sondern auch seine Stimmung und eure gemeinsame Verbindung. So erkennst du früh, ob das Training passt oder Anpassungen nötig sind, um Überlastung und Frust zu vermeiden.”

Häufige Fragen

→ Was tun, wenn mein Pferd keine Lust hat?

Wechsle zu Freiarbeit oder einem Gelassenheitsparcours – positive Impulse stärken die Motivation. Auch ein ruhiger Spaziergang kann Wunder wirken.

→ Wie merke ich, dass mein Pferd überfordert ist?

Zeichen: Taktfehler, Verspannung, Verweigerung, erhöhter Puls, Gähnen oder Stresslippen. Dann gilt: Tempo rausnehmen, Pausen einbauen, ggf. Tierarzt oder Trainer hinzuziehen.

→ Wie wichtig ist Vertrauen im Training?

Vertrauen ist die Basis für Motivation und Lernbereitschaft. Es entsteht durch ruhiges, konsequentes Handeln, klare Kommunikation und faire Korrekturen. Übungen aus dem Horsemanship helfen hier besonders gut.

i Fazit

Ein strukturierter Trainingsplan gibt dir **Orientierung, Abwechslung und Sicherheit im Alltag** mit deinem Pferd. Plane bewusst, höre auf dein Pferd – und bleib flexibel, wenn es mal anders läuft als gedacht. Pferdetraining ist kein Wettlauf, sondern ein gemeinsamer Weg.

Mit **Geduld, Konsequenz** und der richtigen Mischung aus **Bewegung, Entspannung und Beziehungspflege** wird dein Pferd nicht nur fitter, sondern auch zufriedener, ausgeglichener und motivierter.

Trainingspläne für unterschiedliche Pferd-Reiter-Teams

Hier findest du vier individuell zugeschnittene Trainingspläne für verschiedene Zielgruppen. Jeder Plan basiert auf Prinzipien der **Abwechslung, Gymnastizierung, Motivation und Pferdegesundheit**.

Trainingsplan 1: Ambitionierte Freizeitreiter:in

Ziel: Gesunderhaltung, Motivation, vielseitige Gymnastik

Tag	Einheit	Fokus
Montag	Bodenarbeit + Spaziergang	Beziehung, Koordination
Dienstag	Dressur leicht (30 Min)	Biegung, Losgelassenheit
Mittwoch	Longieren mit Stangen	Rückenmuskulatur, Takt
Donnerstag	Pause	Erholung
Freitag	Ausritt im Gelände (Trab/Galopp)	Kondition, mentale Entspannung
Samstag	Reitplatz: Cavaletti + Wendungen	Gleichgewicht, Reaktion, Balance
Sonntag	Freiarbeit / Gelassenheitsübungen	Motivation, Vertrauen, Abwechslung

Trainingsplan 2: Turnier-Springreiter:in

Ziel: Explosivität, Reaktion, Technik & Kondition

Tag	Einheit	Fokus
Montag	Dressurarbeit (Lösungsphase + Seitengänge)	Losgelassenheit, Präzision
Dienstag	Parcoursspringen klein	Linienführung, Reaktion, Rhythmus
Mittwoch	Longieren oder Galopparbeit	Kraft, Galoppqualität
Donnerstag	Pause oder Schritt-Ausritt	Regeneration, Lockerung
Freitag	Gymnastikreihen (z.B. Distanzen)	Technik, Springroutine, Kraft
Samstag	Parcours in Turnierhöhe	Vorbereitung, Kondition, Fokus
Sonntag	Freies Reiten oder leichte Dressur	Vertrauen, Beweglichkeit, Erholung

Trainingsplan 3: Turnier-Dressurreiter:in

Ziel: Versammlung, Ausdruck, Durchlässigkeit

Tag	Einheit	Fokus
Montag	Lösungsarbeit + Übergänge	Losgelassenheit, Rückentätigkeit
Dienstag	Lektionenarbeit (Traversalen, Schulterherein etc.)	Geraderichtung, Präzision
Mittwoch	Longieren mit Hilfszügeln (kurz)	Gymnastizierung, Entlastung Rücken
Donnerstag	Ausritt oder Schritt auf hartem Boden	Frische, Mobilisierung
Freitag	Dressur intensiv	Ausdruck, Kraft, Versammlung
Samstag	Dressur auf Kandare oder unter Prüfungsbedingungen	Feinabstimmung
Sonntag	Pause oder Spaziergang	mentale Erholung, lockeres Dehnen

Trainingsplan 4: Jungpferdeausbildung

Ziel: Vertrauen, Basiskondition, Gleichgewicht & Orientierung

Tag	Einheit	Fokus
Montag	Führtraining + Bodenarbeit	Kommunikation, Respekt, Koordination
Dienstag	Spaziergang im Gelände	Umweltgewöhnung, Losgelassenheit
Mittwoch	Freispringen oder Longieren	Bewegungsfreude, Gleichgewicht
Donnerstag	Pause	Verarbeitung, Ruhe
Freitag	Reiten Schritt + Trab auf großem Hufschlag	Balance, Anlehnung
Samstag	Stangenarbeit im Schritt	Trittsicherheit, Takt, Aufmerksamkeit
Sonntag	Spiel/Weidezeit oder kurze Arbeit am Boden	Bindung, Motivation



Hinweis

Alle Pläne lassen sich **individuell anpassen**. Wichtig: Pausen, Wiederholungen, Wohlbefinden und Tagesform immer mitdenken!

Trainings 1x1 für Pferde – Die 17 goldenen Regeln für gesunde Bewegung

→ **Regelmäßigkeit statt Intensität**

Lieber 4–5 kurze, sinnvolle Einheiten pro Woche als zwei harte. Der Körper braucht konstante Impulse, keine Überforderung.

→ **Aufwärmen ist Pflicht**

5–10 Minuten Schritt führen oder reiten lockern Muskeln, Gelenke und Geist – die beste Verletzungsprävention!

→ **Abwechslung bringt Erfolg**

Dressur, Bodenarbeit, Ausritt, Stangenarbeit, Pausentag – Vielfalt sorgt für Motivation und fördert ganzheitlich.

→ **Weniger ist oft mehr**

Achte auf Körpersignale: Schweiß, Atmung, Körperspannung, Lust. Überforderung schadet mehr als zu wenig Training.

→ **Korrektheit vor Dauer**

Qualität der Ausführung ist wichtiger als die Minutenanzahl. 15 gute Minuten in Stellung sind besser als 60, die nicht korrekt ausgeführt sind.

→ **Ruhephasen bewusst einplanen**

Muskelaufbau passiert in der Pause – gönne deinem Pferd 1–2 echte Ruhetage pro Woche. Auch Kopfpause zählt!

→ **Mitdenken, mitfühlen, mitlernen**

Dein Pferd ist kein Sportgerät. Bleib achtsam, bleib fair – dann wächst aus Training echte Partnerschaft.

Trainings 1x1 für Pferde – Die 17 goldenen Regeln für gesunde Bewegung

→ **Pferdepsychologie verstehen**

Pferde sind Flucht- und Herdentiere. Wer ihre natürlichen Verhaltensmuster kennt, kann sie sicherer und feinfühlicher trainieren.

→ **Klare Kommunikation & Körpersprache nutzen**

Pferde lesen Körpersprache besser als Worte. Je klarer und konsistenter du auftrittst, desto besser die Verständigung.

→ **Geduld in der Jungpferdeausbildung**

Junge Pferde brauchen Zeit, Vertrauen und kleinschrittige Aufgaben. Druck schadet – konsequente Geduld führt zum Ziel.

→ **Mentale Ausgeglichenheit fördern**

Ein gestresstes Pferd kann nicht lernen. Baue Ruhe, Sicherheit, Spaß und Sozialkontakt in deinen Trainingsalltag ein.

→ **Individuell statt Schema F**

Jedes Pferd ist anders. Passe dein Training regelmäßig an Alter, Tagesform, Typ und Entwicklungsstand an.

→ **Reiter*in in Balance – Körper & Geist**

Nur wer selbst körperlich ausbalanciert, feinfühlig und mental ruhig ist, kann seinem Pferd klare Hilfen geben. Tipp: Reite selbst regelmäßig bei Trainer:innen, mach Ausgleichstraining oder nutze Videoanalysen.

Trainings 1x1 für Pferde – Die 17 goldenen Regeln für gesunde Bewegung

→ **Ausrüstung überprüfen – täglich**

Unpassender Sattel, zu enge Trense, drückende Gamaschen – das sind häufige Ursachen für Widerstand und Schmerzen. Tipp: Lass regelmäßig Sattel, Zaumzeug und Gebiss durch Fachleute checken. Weniger ist oft mehr!

→ **Trainingsumfeld anpassen**

Ein Pferd lernt besser in einer sicheren, ruhigen Umgebung. Zu viel Trubel, Lärm oder instabile Böden können Stress und Verletzungen fördern. Tipp: Vermeide ständige Reitplatzwechsel oder instabile Untergründe. Auch Licht, Wetter & Stallruhe spielen eine Rolle.

→ **Zähne, Rücken, Hufe – regelmäßig kontrollieren**

Viele vermeintliche „Trainingsprobleme“ sind in Wahrheit körperliche Beschwerden. Zahnschmerzen, Blockaden oder schlecht bearbeitete Hufe verursachen Schmerzen. Tipp: 2x jährlich Zahnarzt, Hufbearbeitung alle 6–8 Wochen, Osteo bei Anzeichen von Steifheit.

→ **Lernen durch Lob – nicht durch Strafe**

Positive Verstärkung (Lob, Pause, Stimme) wirkt deutlich nachhaltiger als Strafe oder Druck. Pferde lernen durch Motivation, nicht durch Angst. Tipp: Belohne bewusst – auch kleine Fortschritte. Mach Schluss, wenn's gut läuft, nicht wenn's kippt.



Extra-Tipp:

Führe ein **Trainingstagebuch**. So erkennst du Fortschritte, Rückschritte und Muster – und kannst gezielter trainieren.



Folge uns!



ehorses.de_official



ehorses.de - Pferde kaufen & verkaufen



ehorses_official

ehorses GmbH & Co.KG
Rittergut Osthoff 5
DE-49124 Georgsmarienhütte, Deutschland
eMail: support@ehorses.de
Tel.: +49(0)5401 - 88 13 200

www.ehorses.de