



Fortgeschrittenen-Seminar F-Kurs light

Aufbau und Vertiefung

Distanzreiten und Distanzfahren

Termin: 23.10.2026 bis 25.10.2026
Beginn: Freitag ca. 14:00 Uhr (Anreise ab 12:00 Uhr möglich)
Ende: Sonntag ca. 16:00 Uhr
Ort: Thomashof, Maatheide 10, 29640 Schneverdingen-Wesseloh

Dieses Seminar richtet sich an **Reiter und Fahrer**, die bereits **mindestens einen Distanzritt absolviert haben** und ihr Training nun gezielt weiterentwickeln möchten.

Im Mittelpunkt stehen ein **strukturierter Trainingsaufbau nach den ersten Starts**, die realistische Einschätzung von Pferd und Leistungsstand sowie die **praxisnahe Umsetzung im Trainingsalltag**.

Ziel ist es, Pferd und Teilnehmer **sachlich, pferdegerecht und individuell** auf die nächsten Schritte im Distanzsport vorzubereiten.

Die Teilnehmer erhalten:

- Ein besseres Verständnis für Trainingsaufbau nach den ersten Starts
- Praxisnahe Ansätze zur Weiterentwicklung von Pferd und Reiter/Fahrer
- Orientierung im Umgang mit Tempo, Belastung und Regeneration
- Ehrliches Feedback zum aktuellen Ausbildungs- und Leistungsstand

Zielgruppe

- Reiter **und Fahrer** mit ersten Erfahrungen im Distanzsport
- Teilnehmer nach dem ersten Start oder einer kurzen Serie von Distanzritten
- Sportler, die Training, Belastungssteuerung und Weiterarbeit systematisch angehen möchten

Seminaraufbau und Inhalte

Theorie

- Anforderungen nach den ersten Distanzritten
- Trainingsaufbau und sinnvolle Trainingsstruktur
- Tempo, Rhythmus und Belastungseinschätzung
- Grundlagen der Herzfrequenzarbeit
- Reglement, Qualifikationen und saubere Planung
- Ausrüstung: funktional, sinnvoll und pferdegerecht
- Regeneration und Weiterarbeit nach dem Ritt



Fortgeschrittenen-Seminar F-Kurs light

Aufbau und Vertiefung

Distanzreiten und Distanzfahren

Praxis

- Vorstellung von Pferd, Reiter/Fahrer und Ausrüstung
- Ausrüstungskontrolle
- Rennbahntraining: Tempo- und Rhythmusgefühl entwickeln
- Vortraben und Pulsmessung
- Gymnastizierende Arbeit als Trainingsbaustein
(Reiten, Fahren, Bodenarbeit, Longieren, Stangenarbeit – individuell abgestimmt)
- Praxisarbeit auf Platz, Rennbahn und im Gelände
- Chiropraktische Einschätzung der Pferde
(Behandlung optional im Anschluss am Sonntag)

Alle Praxiseinheiten erfolgen **im individuellen Einzelunterricht** und werden gezielt auf Pferd und Teilnehmer abgestimmt.

Trainer und Referenten

Gaby Riebesell (ehem. Jacobi)

Trainer C Reiten, seit 1980 national und international im Distanzsport aktiv. Mehrfache 100-Meilen-Reiterin, erfahrene Trainerin und Trosserin mit jahrzehntelanger Praxis im Langstreckenbereich.

Thomas Renneberg

Trainer C Reiten, Ausbilder in klassischer Reitweise, Fahren und Bodenarbeit. Schwerpunkt auf Gymnastizierung, nachhaltiger Ausbildung und pferdegerechter Trainingsgestaltung.

Mareike Lentz

Erfahrene Distanzreiterin, seit 2000 national bis 120 km erfolgreich auf selbst ausgebildeten Pferden. Mehrfache Veranstalterin der Thomashofdistanz und erfahren in Wettkampfplanung und Langstreckenmanagement.

Sina Baumung

Tierärztin und Chiropraktikerin (IACV), zuständig für die chiropraktische Beurteilung der Pferde und wertvolle Hinweise zu körperlichen Zusammenhängen.

Teilnehmerzahl

Kleingruppe mit **3-7 Teilnehmern**, davon maximal **5 Teilnehmer mit Pferd**.



Fortgeschrittenen-Seminar F-Kurs light

Aufbau und Vertiefung

Distanzreiten und Distanzfahren

Kosten

- Teilnahme mit Pferd: 280 €
- Teilnahme ohne Pferd: 120 €

Im Preis enthalten:

- Komplette Seminarteilnahme
- Theorie- und Praxiseinheiten
- Verpflegung
- Teilnahmebescheinigung
- Hochwertiger Reiterplaner mit Hardcover von Svala

Anzahlung bei Anmeldung:

130 € (mit Pferd) bzw. 50 € (ohne Pferd)

Boxenmiete und Unterbringung sind **nicht** im Seminarpreis enthalten und müssen vor Ort beglichen werden.

Verpflegung

Im Seminarpreis enthalten:

- Mittagessen
- Kaffee und Kuchen
- Abendessen
- Auswahl alkoholfreier Getränke

Unterbringung

Für Pferde

- Boxen am Hof (begrenzte Anzahl): **60 € / Seminar** inkl. Service, Heu/Heulage
- Paddock am Hof: **15 € / Seminar**
- Paddock im Zelt: **25 € / Seminar**

Paddockmaterial ist selbst mitzubringen.

Heu und Heulage können bei den Paddocks am Hof erworben werden.



Fortgeschrittenen-Seminar F-Kurs light Aufbau und Vertiefung Distanzreiten und Distanzfahren

Für Teilnehmer

Übernachtung auf dem Hof:

- Im eigenen Zelt, Fahrzeug, Anhänger oder Camper: **5 € / Nacht** inkl. Strom

Übernachtungsmöglichkeiten in Wesseloh:

- Ferienwohnung bei Paulchen <https://www.beipaulchen.com>
- Bed & Breakfast Wesseloh <https://housity.net/hotel/bed-breakfast-wesseloh>
- Landgasthaus Wesseloh <https://gasthauswesseloh.de>
- Pension Schnuckenhof <https://www.schnuckenhof-wesseloh.de>

Gerne unterstützen wir bei der Unterkunftssuche

Nach dem Seminar

Im Anschluss besteht die Möglichkeit:

- einer **individuellen Weiterbetreuung** durch Gaby (auch telefonisch) und Thomas (Unterricht)
 - der Teilnahme an weiterführenden Seminaren der Thomashofdistanz Academy
 - einer gezielten Weiterplanung der kommenden Distanzaison
-

Anmeldung, Zahlung und Kontakt

Anmeldung online unter <https://www.thomashofdistanz.de/academy>

Infos unter Telefon **+49 4182 2089098** oder WhatsApp: **+49 15563 139640**

Anmeldungen sind **nur nach Anzahlung gültig**. Zahlung per PayPal Familie und Freunde oder Überweisung mit Angabe von Teilnehmernamen und Kurs. Die Restzahlung hat bis zum Anmeldeschluss zu erfolgen. Anmeldeschluss ist der **09.10.2026**.

Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmeranzahl erfolgt eine Rückerstattung der Anzahlung. Die Seminarplätze werden nach Reihenfolge der Anmeldungen vergeben. Gehen mehr Anmeldungen ein als es Seminarplätze gibt, wird eine Warteliste geführt bzw. die Anmeldung geschlossen.

Bei Nichterscheinen oder einer Absage nach Anmeldeschluss sind die vollen Seminargebühren zu entrichten.