

## VOLTIGIEREN auf dem Paulshof

### Infos für Voltigierer und Eltern

Liebe Voltigierer, liebe Eltern,

wir freuen uns über Euer Interesse am Voltigieren auf dem Paulshof. Auf diesem Merkblatt haben wir für Euch niedergeschrieben, wie das Training bei uns abläuft, wo wir Schwerpunkte setzen und was uns wichtig ist. Bitte beachtet außerdem unser Voltigierangebot der „Purzelbaumgruppe“, unser spielerischer Einstieg in den Voltigiersport speziell für Vorschulkinder.



#### **Ablauf und Trainingszeiten**

Montags beginnt unser Training um 18:00 Uhr. Die Voltigierer sollen ca. 30 min. vor Trainingsbeginn im Stall sein, zum Richten des Pferdes, Holzpferd und Matten in die Halle tragen, einige können schon einmal die Box misten, etc.

Trainingszeit montags 18:00 – 19:30 Uhr

Nach dem Training benötigen wir noch ca. 30 min., um gemeinsam das Pferd zu versorgen, Equipment aufzuräumen, Box misten und Putzplatz fegen.... Die Voltigierer können also zwischen 19:45 und 20:00 Uhr abgeholt werden.

Für all diejenigen, die gerne zweimal wöchentlich trainieren wollen, um ihre Gruppenleistung zu verbessern oder auch zur Vorbereitung auf Einzel- oder Doppeltoltigieren, bieten wir samstags ein Fördertraining an. Dieses kann von allen Voltigierern bei Interesse hinzugebucht werden.

Trainingszeit samstags 09:30 – 11:00 Uhr



---

## **Kleidung und Ausrüstung**

Damit wir effektiv und vor allen Dingen gesund trainieren können, beachtet bitte folgendes:

Wir tragen im Training **Turnschlappchen**. Im Stall und zum Führen des Pferdes müssen aus Sicherheitsgründen **feste, geschlossene Schuhe** getragen werden.

Bitte tragt **richtige Socken!** Sneakersocken sind ungünstig, da vor allem bei kaltem Wetter die Sprunggelenke nicht geschützt sind und die Leggings hochrutschen können. Nackte Haut an den Beinen kann auch wehtun, wenn man am Gurt hängenbleibt, Übungen in der Beinschlaufe macht oder im Griff steht.

Bitte tragt möglichst knöchellange, **enganliegende Leggings**, am besten **Sporttights**. Baumwoll-Jogginghosen gleiten nicht gut, rutschen hoch und erschweren das Turnen auf dem Pferd. Im Winter gerne kombiniert mit dicken Socken, Strumpfhosen, Skiunterwäsche, Stulpen...

Gut passende, nicht zu lange, **körpernahe Shirts oder Pullis**, im Winter gerne Rollis. Kapuzen, womöglich mit Bändern usw. stören beim Turnen. Auch wenn es im Sommer ganz schön warm ist – bitte keine Trägershirts, da es z.B. bei Schulterständen, Partnerübungen usw. Hautabreibungen und Schürfwunden geben kann. Shirts sollen nicht hochrutschen, ggf. diese in die Hose stecken.

Jegliche Art von **Schmuck, Uhren** usw. ist im Sport grundsätzlich ein No-Go. Deshalb: Vor dem Training Armbänder, Ohrringe & Co. raus! Ohrringe, die nicht entfernt werden können, müssen mit Pflaster sorgfältig abgeklebt werden, damit weder der Träger selbst, noch Mit-Turner hängenbleiben und verletzt werden.

## **Teilnahme und Absage**

Voltigieren ist ein Teamsport! Deshalb ist es wichtig, dass unsere Voltigierer regelmäßig zum Training kommen. Da wir eine lange Warteliste haben, sollen unsere begrenzten Trainingsplätze möglichst immer voll ausgenutzt sein. Wer ausnahmsweise nicht kommen kann, meldet sich bitte frühestmöglich bei seinem Longenführer, damit wir das Unterrichtsprogramm entsprechend planen können. Bitte teilt uns Eure Mobil-Tel. mit, die wir in den WhatsApp Trainingsgruppen einspeichern sollen, um hierüber wichtige Infos zum Training und zur Planung in der Gruppe austauschen können.

## **Tarife**

Ab 1. Januar 2022 beträgt der monatliche Grundtarif für Training 1 x wöchentlich für alle Voltigierer **40,00 Euro**. Der Betrag wird zu Beginn des Folgemonats per SEPA-Lastschrift eingezogen.

Der zusätzliche Monatsbeitrag für das Samstags-Fördertraining beträgt **25,00 Euro**.

Hinzu kommt die Jahresmitgliedschaft bei den Pferdefreunden Paulshof Renchtal e.V. in Höhe von **40,00 Euro**. Der Mitgliedsbeitrag wird einmal jährlich im März per SEPA-Lastschrift eingezogen.

## **Eure Übungsleiter und Pferde:**

Kathrin (Cash): Tel. +49 174 6596921, E-Mail [kathrin.masse@gmx.de](mailto:kathrin.masse@gmx.de)

Charlotte (Andor): Tel. +49 176 54506959, E-Mail [c.baier@baier-gmbh.de](mailto:c.baier@baier-gmbh.de)

Tanja (Grundlagen-Training): Tel. +49 174 2148025, E-Mail [tanja-baier@gmx.de](mailto:tanja-baier@gmx.de)