



# 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: 260 €
- Teilnahme ohne Pferd: 100 €

Im Preis enthalten:

- Komplette Seminarteilnahme
- Theorie- und Praxiseinheiten
- Verpflegung
- Teilnahmebescheinigung

### 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

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 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 oder Überweisung mit Angabe von Teilnehmernamen und Kurs. Anmeldeschluss ist der **09.10.2026**.