Training pakketten Mée Hestar

**1. Basispakket – "Balans & Basis"**

**Voor paarden die de basis in gangen willen verbeteren, meer ontspanning mogen vinden of simpelweg sterker en rechter moeten worden.**

* 3-4x training per week
* Binnen- of buitenbox, paddock en weidegang
* Gebruik van buiten- en binnenfaciliteiten (bakken, longeercirkel, bos)
* 1 tussentijdse evaluatie + huiswerkadvies voor de eigenaar
* Kleine updates via WhatsApp

**Duur:** 4 weken (verlenging mogelijk)  
**Prijsindicatie:** €650

**2. Gangenpakket – "Vloeiende Gangen"**

**Specifiek gericht op de gangen verbetering, balans en souplesse. Ideaal voor IJslanders die net niet uit de verf komen of moeite hebben met zuivere gangen.**

* 4-5x training per week
* Veel variatie: bakwerk, longe, baan of bos
* Analyse op video (voor en na)
* 2 privélessen voor eigenaar inbegrepen
* Adviesrapport + trainingsplan voor thuis verder te werken

**Duur:** 4 weken (verlenging mogelijk)  
**Prijsindicatie:** €750

**3. Correctietraining – "Calm and Mind"**

**Voor paarden die spanning ervaren, angstig zijn of blokkades hebben. Gericht op ontspanning, vertrouwen én lichaamsbalans.**

* 4-5x training per week, laagdrempelig en rustig opgebouwd
* Trainingen afgestemd op het tempo van het paard
* Wekelijks voortgangsgesprek
* Video-updates indien gewenst
* Mogelijkheid tot samenwerking met osteopaat op locatie

**Duur:** 6 weken (verlenging mogelijk)  
**Prijsindicatie:** €950

**4. Wedstrijdpakket – "Ready to Shine"**

**Voor ruiters die hun paard wedstrijdklaar willen laten trainen: focus op kracht, gangen, afwerking en mindset.**

* 5x training per week, intensief en afwisselend
* Specifiek werken aan wedstrijdoefeningen
* 2 volledige proefgerichte trainingen
* 2x privéles voor de eigenaar
* Extra: begeleiding bij wedstrijd (optioneel, tegen meerprijs)

**Duur:** 6 weken (verlenging mogelijk)  
**Prijsindicatie:** €1000

**5. Revalidatiepakket – “Herstel in Balans**

**Voor paarden die herstellen van blessure, trauma of langdurige spanning.**  
Rust, structuur en correcte opbouw zijn essentieel in deze periode. Wij begeleiden het paard met zorg, geduld en oog voor lichaam én geest.

* 5-7x per week ‘training’, afgestemd op belastbaarheid (bijv. wandelen aan de hand, longeren, werk aan de hand, rijden indien toegestaan)
* Intake & opbouwplan: in overleg met eigenaar en/of behandelaar
* Wekelijkse update met video
* Voortgangsgesprekken met eigenaar (telefonisch of live)
* Rustige omgeving: ruime paddocks, weidegang, mogelijkheid tot binnen- of buitenbox
* Terreintraining (indien toegestaan): ontspannen stappen in het bos op het terrein of over harde/zachte paden

**Voor welke paarden is dit geschikt?**

* Na (pees)blessures, rugproblemen of spierklachten
* Na een periode van boxrust of langdurige stilstand
* Bij stressgerelateerde blokkades of spanning in het lijf
* Bij gedragsmatige revalidatie (angst, overprikkeling, vertrouwen opbouwen)

**Wat wij belangrijk vinden:**

* We werken in overleg met de dierenarts
* Osteopaat op locatie aanwezig
* De belastbaarheid van het paard staat áltijd voorop
* We kijken naar lichaamstaal, tempo en comfort
* Herstellen = ook mentaal rust vinden

**Duur:** 6 tot 8 weken (afhankelijk van het paard en het advies van de dierenarts/therapeut)

**Prijsindicatie:** €950 – €1150 per 6 weken

(inclusief stalling, verzorging, training en overlegmomenten)  
*Afhankelijk van intensiteit, extra begeleiding of aanvullende wensen.*

**Extra opties (bij te boeken)**

* **Extra lessen**: €30 per les (45 min)
* **Video-opname met toelichting**: €40
* **Zadelcontrole**: samenwerking met erkende zadelpasser (+ kosten in overleg)
* **Osteopaat controle**: samenwerking met erkende osteopaat op locatie (+kosten in overleg)
* **Begeleiding naar keuring/wedstrijd**: op aanvraag
* **Begeleiding tandarts/hoefsmid etc**: €10 per uur