



INFORMATIE SHEET

# TRAININGSWEEK

COACHING HIPPIQUE  
Christa Hogendoorn



# Inhoudsopgave

Algemene informatie .....	3
Accommodatie .....	4
Programma .....	5
Wie ben ik? .....	6
Aanmeldformulier .....	7



COACHING HIPPIQUE  
CHRISTA HOGENDOORN

## Algemene informatie

Kom en geniet mee van de verschillende leerzame trainingen op een unieke locatie in Coevorden. Jullie verblijven tijdens deze 4 daagse op een exclusief klein landgoed.

Een gastenverblijf met stallencomplex en 6-tal paddocks, een Eventing trainingsterrein, een overdekte rijhal 20x 55m eb en vloed, een 3200m<sup>2</sup> outdoor springpiste eb en vloed én een galopeerbaan van ruim 350m! Hippisch opleidingscentrum Coaching Hippique biedt maatwerk in diverse trainingen. Er wordt gewerkt met een speciaal concept; 'Bring your own IDEA!'

Afhankelijk van je ambities wordt je geholpen in een dressuurtraining, springtraining of XCtraining uiteenlopend van 45 tot 75 minuten. Je volgt in kleine groepjes 2-3 ruiters waardoor er veel aandacht is voor de persoonlijke begeleiding. Tijdens deze vier dagen wordt je gecoacht door Christa Hogendoorn. Vier dagen intensief met haar kunnen trainen brengt jullie op alle fronten goed vooruit. Vanuit een goed totaalbeeld ontstaat er veel ruimte voor ontwikkeling. Vol inspiratie, bijzondere ervaringen en gevoelsindrukken gaan jullie moe maar zeer voldaan weer naar huis.

Wees snel met aanmelden. Per week is er maximaal plaats voor 10 deelnemers. Een leenpaard of leenpony van CHCH is mogelijk na overleg.

Beleef dit 4 daagse avontuur op 1 locatie samen voor €485,-. Dit bedrag dient 2 weken vooraf de trainingsweek betaald te worden. Jouw aanmelding is definitief als er een aanbetaling van €100,- is voldaan op volgend rekeningnummer:

***Coaching Hippique Christa Hogendoorn***

***NL48 INGB 0006 9979 00***

***O.v.v. naam en weeknummer***

Mocht er om wat voor reden helaas geannuleerd moeten worden, dan kan er een tegoedbon uitgegeven worden voor één van de volgende weken, een ander toekomstig trainingsweekend, of een personal date.

Inbegrepen zijn een gedeelde kamer in het gastenverblijf met opgemaakt bed, ontbijt, lunch en diner, koffie, thee en limonadesiroop. Daarnaast een stal met vlasbodembedekking voor je paard/pony, onbeperkt voordroog/kuilgras en automatische waterbak. Zelf mee te nemen zijn krachtvoer voor je paard en lekkere eigen versnaperingen voor eventueel tussendoor.



COACHING HIPPIQUE  
CHRISTA HOGENDOORN

## Accommodatie

Kom en geniet mee van de verschillende leerzame trainingen op een unieke locatie in Coevorden. Jullie verblijven tijdens deze 4 daagse op een exclusief klein landgoed. Een gastenverblijf met stallencomplex en 6-tal paddocks, een Eventing trainingsterrein, een overdekte rijhal 20x 55m eb en vloed, een 3200m<sup>2</sup> outdoor springpiste eb en vloed én een galopeerbaan van ruim 350m!

De accommodatie van het gastenverblijf is verdeeld in een beneden en bovenverdieping. Beneden een zitgelegenheid met royale keuken inclusief magnetron, oven+grill, vaatwasser en inductiekookplaat. De bovenverdieping heeft 6 slaapkamers, een zithoek met televisie, een douche, een XXL wasbak met XXL spiegel en 2 toiletten. Voorzien van Airco en Wifi.

Je paard of pony staat bij ons in een traditionele traliestaf van 3 x 4m of in de open stal. In deze open stal staan ze naast elkaar met alleen voorwanden en zijwanden, waar de paarden/pony's overheen kunnen kijken. Deze opzet geeft veel ruimte voor sociaal contact. Alle stallen krijgen onbeperkt ruwvoer naar behoefte. Er is een afspoelplaats met koud water en je kunt ook veel gebruik maken van de diverse paddocks.



COACHING HIPPIQUE  
CHRISTA HOGENDOORN

# Globaal programma

## Donderdag

11:00	Aankomst + kennismaking
13:00	Lunch
14:00	Starten van de rijlessen
17:00	Diner
18:00	Verkennen van terrein

## Vrijdag

8:00	Stalwerkzaamheden
9:00	Ontbijt
10:00	Dressuur- of springles
13:00	Lunch
14:00	Theorie
17:00	Diner
18:00	Training naar eigen keuze

## Zaterdag

8:00	Stalwerkzaamheden
9:00	Ontbijt
10:00	Trainen op het XC terrein
13:00	Lunch
14:00	Sportieve activiteit (Kanoën)
18:00	Diner (BBQ)

## Zondag

8:00	Stalwerkzaamheden
9:00	Ontbijt
10:00	Training naar keuze voor familie/vrienden
13:00	Lunch
13:30	Vertrek



## Wie ben ik?

Ook ik zal mijzelf even voorstellen.

Ik ben Christa Hogendoorn, 38 jaar en 6 jaar geleden vanuit Zuid Holland naar Drenthe verhuisd om mijn ambities voor de paardensport waar te kunnen maken met mijn bedrijvigheid Coaching Hippique. Hier in Coevorden heb ik samen met mijn partner deze locatie omgetoverd tot een prachtige allround trainingslocatie voor ruiter en paard, inclusief gastenverblijf.

Voordat ik vanuit Zuid Holland naar Drenthe verhuisde was ik een zeer actieve wedstrijdamazone in de dressuur, springen en eventing. Ik reed veelal met zelf gefokte paarden, waardoor het opleiden van een paard ook altijd een hele serieuze bezigheid was. Ik heb de HBO Paardensport opleiding in Deurne gevolgd, waar ik ben afgestudeerd als Trainer /Coach. Als eerste en enige student heb ik beide specialisatierichtingen dressuur én springen succesvol weten af te ronden. Hieruit is mijn passie voor het opleiden van ruiters en paarden ontstaan. Een ruiter kunnen begeleiden, waardoor het paard zich begrepen voelt en er zo een samenwerking in harmonie ontstaat, ongeacht het niveau.

Als enthousiast en bevlogen ruiter & trainer deel ik graag mijn vergaarde kennis en ervaring. Zelf ben ik actief geweest in de dressuur en het springen op Z2 dressuur niveau en Z springen met meer dan een 10-tal zelf opgeleide paarden. Later ook actief tot en met de klasse Z-Eventing eveneens met diverse zelf opgeleide paarden. Daarmee diverse successen geboekt als kampioenstitels en winnaar van een landelijke stijl/snelheid competitie springen. Ook in het coachen zijn mooie successen behaald van leerlingen, tot en met kampioenstitels aan toe. 'Begeleiden van ruiters en paarden is een bijzonder mooi traject. Het samenspel tussen ruiter en paard is fascinerend en inspirerend. Mijn kennis kunnen delen is zeer waardevol, waar ik veel voldoening uit haal. Het openstellen van onze zeer complete accommodatie voor ruiters/amazones tijdens deze trainingsweken is daarbij een kers op de taart!'

Voel je welkom als ambitieuze ruiter/amazone of wordt je liever serieus geholpen op meer recreatief niveau?! Dit alles is mogelijk vanuit het concept 'Bring your own IDEA!'

Kom & geniet mee!



COACHING HIPPIQUE  
CHRISTA HOGENDOORN

# Aanmeldformulier

## **Persoonlijke gegevens**

Naam ruiter:.....

E-mail:.....

Adres:.....

Telefoonnummer bij nood:.....

Postcode:.....

Contactpersoon:.....

Woonplaats:.....

Leeftijd:.....

Telefoonnummer:.....

Man/Vrouw/Zeg ik liever niet:.....

## **Gegevens van je paard/pony**

Naam paard/pony:.....

Ras:.....

Geslacht:.....

E.v.t Afstamming:.....

Leeftijd:.....

Bijzonderheden:.....

## **BRING YOUR OWN IDEA**

**ID**, Wie zijn jullie? Vertel iets over jou en je paard/pony

.....  
.....  
.....

**Doel/Discipline**, Wat is je doel voor deze dagen en in welke disciplines ben je actief?

.....  
.....  
.....  
.....

**Extra informatie**, Zijn er nog bijzonderheden? (Allergieën, dieetwensen, overige)

.....  
.....  
.....

**Ambities/Avontuur**, Wat zijn jouw ambities en heb je een leuk kort filmpje of foto?

Welk avontuur verwacht je?.....

.....  
.....

