



**BIOMECHANICA  
OPLEIDING  
2026 - 2027**



# EDUCATION BY 2FITHORSES

## BIOMECHANICA OPLEIDING 2026-2027

*EMPOWER YOURSELF WITH KNOWLEDGE*

### MIJN MISSIE

De paardensport is prachtig om te beoefenen en fascinerend om naar te kijken. Toch ben ik ervan overtuigd dat er nog veel winst te behalen valt. Niet door snelle oplossingen, maar door te investeren in kennis en bewustwording. Wanneer ruiters, trainers en paardeneigenaren signalen van ongemak tijdig leren herkennen en begrijpen, kunnen zij zelf bijdragen aan duurzame verbeteringen in het welzijn en de prestaties van hun paard.

Zo bouwen we samen aan een toekomst waarin we over tien jaar nog meer kunnen genieten van gezonde, comfortabele en gemotiveerde paarden.



### MIJN DOEL

Mijn doel is om zoveel mogelijk kennis over biomechanica toegankelijk te maken voor ruiters, paardeneigenaren en professionals. Want echte verandering ontstaat niet door één expert, maar door een gemeenschap van mensen die hun paard beter leren begrijpen.

Elk paard is uniek. Daarom geloof ik niet in standaardoplossingen, maar in het ontwikkelen van kennis en inzicht. Wanneer je leert kijken naar wat jouw paard je vertelt, kun je beter inspelen op zijn behoeften op het gebied van training, management, herstel, gezondheid en welzijn.

Ik wil je de kennis en tools geven om zelf bewuste keuzes te maken en de regie te nemen over de ontwikkeling van jouw paard.

**Want uiteindelijk ben jij de personal trainer van jouw paard.**





# EDUCATION BY 2FITHORSES

## OVER MIJ

Ik ben Karin Toetenel, paraveterinair en gespecialiseerd in biomechanica van het paard.

Mijn passie ligt in het begrijpen van hoe het paardenlichaam functioneert. Van beweging en houding tot de samenwerking tussen spieren, gewrichten en andere lichaamssystemen: alles staat met elkaar in verbinding. Juist die samenhang fascineert mij en vormt de basis van mijn werk.

Wat mij misschien nog meer energie geeft dan leren, is het overbrengen van kennis. Ik vind het geweldig om mensen nieuwe inzichten te geven en ze anders naar hun paard te laten kijken. Daarom werk ik graag praktisch en beeldend. Niet alleen luisteren, maar vooral zien, voelen, ervaren en doen. Want echte kennis ontstaat pas wanneer je begrijpt wat je ziet en dit direct kunt toepassen bij je eigen paard.

Ik geloof dat niemand ooit uitgeleerd is, inclusief ikzelf.

Blijven leren, nieuwsgierig blijven en openstaan voor nieuwe inzichten vormen de rode draad in mijn leven.

*"Ik heb het ook moeten leren."*

Want kennis is geen talent waarmee je geboren wordt. Het is iets wat je ontwikkelt. En juist daarom geloof ik dat iedereen kan leren om zijn paard beter te begrijpen. Mijn doel is niet om je afhankelijk van mij te maken, maar om je de kennis en het vertrouwen te geven om zelf de juiste keuzes voor jouw paard te maken.



## LESINHOUD

Tijdens de opleiding duiken we diep in de anatomie en biomechanica van het paard. Daarnaast leer je hoe verschillende lichaamssystemen samenwerken en welke behandelmogelijkheden er zijn om het paard optimaal te ondersteunen.

Het doel is niet alleen dat je meer kennis opdoet, maar vooral dat je leert verbanden te zien en deze kennis praktisch kunt toepassen. Zo ontwikkel je jezelf tot de beste coach, trainer en begeleider van jouw paard(en).

De lessen worden verzorgd door Karin Toetenel en aangevuld met gastlessen van deskundige specialisten. Dit zijn professionals met wie 2FitHorses al jarenlang samenwerkt om paarden vanuit verschillende disciplines optimaal te begeleiden.

Door deze combinatie van expertise krijg je een brede en praktijkgerichte kijk op gezondheid, beweging, training en welzijn, zodat je beter begrijpt wat jouw paard nodig heeft om duurzaam gezond en comfortabel te bewegen.



## LESDUUR

De opleiding heeft een looptijd van 6 maanden en bestaat uit 12 fysieke lesdagen.

Je volgt 2 lesdagen per maand, van 10.00 tot 18.00 uur.

Hierdoor heb je voldoende tijd om de opgedane kennis tussen de lessen door in de praktijk toe te passen en ervaringen mee terug te nemen naar de volgende lesdag.

## WAT GA JE LEREN

Na deze opleiding kijk je nooit meer op dezelfde manier naar een paard. Je leert niet alleen wát je ziet, maar vooral hoe je die informatie kunt gebruiken om betere keuzes te maken voor training, management en welzijn.

Je leert onder andere:

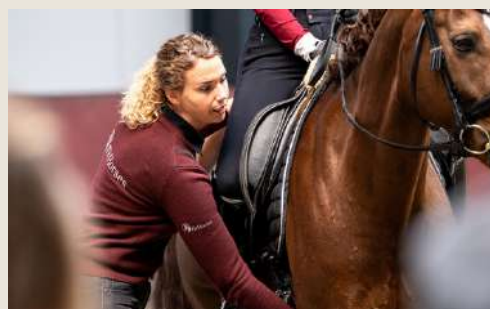
- ✓ Spieren, pezen en banden zelfstandig beoordelen door te kijken én te voelen.
  - ✓ Zwakke plekken en compensatiepatronen herkennen voordat ze leiden tot grotere problemen.
  - ✓ Begrijpen waarom ieder paard een andere aanpak nodig heeft en hoe je die aanpak kunt afstemmen op het individuele paard.
  - ✓ Beweging analyseren en beoordelen vanuit biomechanisch oogpunt.
  - ✓ Ruiters en instructeurs adviseren over biomechanisch verantwoord rijden en trainen.
  - ✓ Verbanden leggen tussen verschillende lichaamssystemen en onderscheid maken tussen oorzaak en gevolg.
  - ✓ Signalen van spanning, discomfort en bewegingsbeperkingen eerder herkennen.
  - ✓ Beter onderbouwde keuzes maken op het gebied van training, management, herstel en ondersteuning.
  - ✓ Met meer vertrouwen kijken naar wat jouw paard nodig heeft om optimaal te kunnen functioneren.
- En dat is nog maar het begin...

Deze opleiding draait niet om het uit je hoofd leren van theorie. Het gaat erom dat je leert kijken, begrijpen en toepassen, zodat je de kennis direct kunt gebruiken bij jouw eigen paard of in je dagelijkse werk met paarden.



## LES DAGEN 2026-2027

Oktober 2026	Do 8 & Vr 9
November 2026	Wo 18 & Do 19
December 2026	Wo 16 & Do 17
Januari 2027	Do 14 & Vr 15
Februari 2027	&
Maart 2027	Wo 3 & Do 4
Vr 5 maart	Certificaatuitreiking



## INVESTERING

Aanmeldingskosten: €350,- nu  
+ €250,- 1 september 2026  
- na 1 sep is je aanmelding direct €600,-

Termijn betaling van:

Optie A: aanmelding van €600,- & €2500,- voor 1 november 2026

Optie B: aanmelding van €600,- & €1250,- voor 1 november 2026  
& €1250,- voor 1 januari 2027

De investering is inclusief btw, drinken, lunch en studie materiaal.

A woman with blonde hair, wearing a brown shirt, is looking towards a horse in an indoor riding arena. The horse is brown and is in motion. The background shows the arena's structure and windows.

2FITHORSES.COM

# ANDEREN ZEIDEN NA HUN OPLEIDING

## SANNE

Zelf als paardeneigenaar weet ik nu hoe ik het management van mijn paard moet doen en ook als ruiter ben ik mij veel meer bewust hoe een lichaam functioneert, beweegt en wat die nodig heeft. En dat zou echt iedereen moeten weten!



## EVA

Een paard geeft aan als iets niet goed is en als je zorgt dat jezelf weet wat niet klopt, hoef je daar niet meer tegen in te rijden en kan je ervoor zorgen dat alles klopt.



## SAM

Karin leerde mij om echt naar paarden te kunnen kijken en luisteren. Ondanks dat wij veel verschillende paarden met verschillende dingen hebben, is bij ons thuis het management ook echt veranderd en dat is echt een toevoeging.



2FITHORSES.COM



## TOELATING

Voor de opleiding Biomechanica is geen specifieke vooropleiding of rijtechnisch niveau vereist. Of je nu recreatief rijdt, wedstrijddruiter bent, instructeur of paardeneigenaar: iedereen met interesse in het welzijn en de beweging van het paard is welkom.

Tijdens deze opleiding van zes maanden neem ik je stap voor stap mee in de wereld van biomechanica. Je krijgt de kennis, inzichten en praktische handvatten die je nodig hebt om signalen beter te herkennen, verbanden te leggen en zelf weloverwogen keuzes te maken voor jouw paard.



Mijn doel is dat je na zes maanden met meer vertrouwen kijkt, beter begrijpt wat je ziet en zelfstandig kunt handelen in het belang van jouw paard.

## VRAGEN

Nu én tijdens de opleiding sta ik voor je klaar om al je vragen te beantwoorden.

Ik geloof dat twijfel de slechtste leermeester is. Blijf dus niet rondlopen met vragen, maar stel ze. Grote vragen, kleine vragen, praktische vragen of vragen waarvan je denkt dat je ze eigenlijk zou moeten weten: stel ze gewoon.

Ik heb het zelf ook allemaal moeten leren. Daarom weet ik hoe waardevol het is om iemand te hebben die met je meedenkt. Twijfel niet. Vraag het mij. Samen leren we meer.

06 48 77 51 29

2fithorses@gmail.com



# FitHorses

## INSCHRIJVING

Je kan je direct aanmelden via de website.

Omdat iedereen welkom is kom je direct op de lijst van deelname.

Wanneer de aanmeldingskosten van €350,- zijn voldaan ben je definitief verzekerd van een plek.



FitHorses

# VERVOLG 2027-2028

## OPLEIDING TOT BIOMECHANISCH FITTER

De opleiding Biomechanica vormt de basis voor iedereen die paarden beter wil leren begrijpen. Voor cursisten die zich verder willen ontwikkelen, biedt deze opleiding bovendien een unieke doorgroeimogelijkheid. Na het succesvol afronden van de opleiding Biomechanica kun je in aanmerking komen voor selectie voor de vervolgopleiding tot Biomechanisch Fitter.



Na het succesvol behalen van de examens kun je deel uitmaken van het 2FitHorses-team van specialisten en het vak als erkend Biomechanisch Fitter in de praktijk uitoefenen. Voor gemotiveerde cursisten biedt deze route de mogelijkheid om van passie en kennis een professionele expertise te maken en actief bij te dragen aan een betere toekomst voor paarden.

## DUUR

Na het succesvol afronden van de opleiding Biomechanica en module 1 van de Online Academy kun je in aanmerking komen voor de vervolgopleiding tot Biomechanisch Fitter. Dit verdiepende traject duurt 8 maanden en bereidt je voor op het professioneel begeleiden van paarden vanuit biomechanisch fitten.



2FITHORSES.COM



# VERVOLG 2027-2028

## VOOR WIE

In deze vervolgopleiding verdiep je je verder in de praktijk en ontwikkel je de vaardigheden die nodig zijn om paarden professioneel te begeleiden vanuit biomechanisch fitten.



De opleiding tot Biomechanisch Fitter is exclusief bedoeld voor mensen die van hun passie hun expertise willen maken en het vak professioneel willen uitoefenen.

Wij zoeken nieuwsgierige en gedreven mensen die verder kijken dan symptomen alleen. Mensen die graag puzzelen, oplossingen zoeken, paarden en hun eigenaren willen helpen én zich willen blijven ontwikkelen binnen een professioneel team van 2FitHorses.



2FITHORSES.COM





[WWW.2FITHORSES.COM](http://WWW.2FITHORSES.COM)