

Auch beim Umgang mit dem Pferd warten abwechslungsreiche Bewegungsaufgaben auf Sie: Walken neben dem Pferd beim Führen, richtig bücken – heben – tragen bei der Pferdepflege, Geschicklichkeit Wahrnehmung und Reaktionsvermögen sind ständig gefordert – Sie sind mitten drin im Gesundheitssport und dass sie dabei auch einiges von Pferden und Reiten lernen, ist eine positive Nebenwirkung.

Die sportlichen Aktivitäten mit Pferden können ergänzt und begleitet werden durch Schwimmen und Aquafitness, durch Radfahren oder Skilanglauf, durch Nordic Walking

oder Pilates – alles für Ihre allgemeine Prävention und/oder das Muskel-Skelettsystem. So werden durch ein gebündeltes, sportartübergreifendes Angebot die Kernziele des Gesundheitssportes erfüllt.

Wie werden die Qualitätskriterien eingehalten?

Reiten als Gesundheitssport ist seit März 2008 vom DOSB anerkannt und wird ausschließlich von Reitausbildern mit der Ergänzungsqualifikation zum „Übungsleiter Sport in der Prävention“ durchgeführt – streng nach den einschlägigen Qualitätskriterien. Um das sicherzustellen, arbeitet der Hessische Reit-



Funktionsgymnastik der geführten Abteilung zu Pferde



Walking inclusive Herzfrequenzkontrolle zusammen mit Pferd



Gymnastik mit Theraband zu Pferde

und Fahrverband eng mit dem Landessportbund Hessen zusammen.

Sie können in den Reitvereinen eine Gastmitgliedschaft für die Kursdauer erwerben und nach einem Einstiegskurs einen oder gar zwei Aufbaukurse anschließen, wenn Sie nicht sogar ganz in den Reitsport einsteigen wollen, um nachhaltig „dran zu bleiben“ an Ihrer Fitness und Gesundheit!

Beim Hessischen Reit- und Fahrverband, Geschäftsstelle, Wilhelmstr. 24, 35683 Dillenburg, Tel. 02771/8034-0, erfahren Sie auch, wo in Hessen unsere mehr als 40 Übungsleiter in Reitvereinen tätig und welche Angebote aktuell verfügbar sind.

Dr. Sportwiss.
C. Heipertz-Hengst



Gesundheit aufs richtige Pferd gesetzt

Denken Sie auch: Reiten ist Turniersport im Fernsehen, Pferde auf der Rennbahn oder Outdoor auf Western- und Islandpferden...?

Hätten Sie gedacht, dass der Sport mit Pferden auch Ihre Fitness steigern kann, ja dass es sogar gezielte Angebote für Gesundheitssport gibt, zertifiziert mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT?



Um es vorweg zu nehmen: Dafür muss man durchaus nicht schon reiten können (!) – im Gegenteil: Diese Maßnahmen richten sich an „Einsteiger“ und sind möglich ohne jede

Vorkenntnis oder Fertigkeiten im Reiten, auch für jene, die sich „total unsportlich“ fühlen. Alle können mit Pferden zu Bewegung und Körperaktivität geführt werden.

Angesprochen sind alle, die schon immer davon geträumt haben, einmal etwas mit Pferden zu machen, einfach weil wir Menschen uns zu diesen wunderbaren Tieren hingezogen fühlen, sowie alle, die zwar wissen, dass sie endlich „etwas tun sollten“ aber einfach noch



Reiten als Gesundheitssport für jung und alt

nicht das passende – oder auch verlockende Angebot gefunden haben. Brauchen Sie einen attraktiven Motivator um aktiv zu werden für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit?

Dann ist Reiten als Gesundheitssport genau das Richtige für Sie:

...für Frauen und Männer, Jungen und Mädchen – von der Kindheit bis ins Alter.

Bislang haben wir nach oben noch keine Grenzen setzen müssen; derzeit ist die älteste Anfängerin 76 und ein Wiedereinsteiger hat den 80. Geburtstag lange hinter sich. Die Gruppen können einheitlich zusammengefasst werden aber auch (generations-)übergreifende Veranstaltungen sind möglich.

Wie sind die Kurse aufgebaut?

Als Teilnehmer bereiten Sie sich vor durch vielseitige Funktionsgymnastik, durch Vorübungen, in denen Sie Bewegungs- und Körpergefühl erlernen und verbessern. Dabei wird Ihre allgemeine Beweglichkeit, Koordination und Kraft gefördert, die Ausdauer trainiert.

So eingestimmt geht es dann auf gut geschulte, brave Pferde, die zusätzlich mit Sitzhilfen und Haltegriffen ausgerüstet sind; falls nötig mit der Begleitung von Helfern. Zuerst lernen Sie sich auszubalancieren, dann fordern die vielfältigen Bewegungsimpulse des im Schritt geführten Pferdes Anpassungs- und Gleichgewichtsreaktionen, Ihre Muskeln sind ständig in Aktion mit rhythmischer Anspannung und Entspannung, Ihr Atem wird tiefer, Herz und Kreislauf kommen in Schwung, Sie richten sich auf und stabilisieren eine gute Haltung.



Beweglichkeit und Koordination vor dem Aufsitzen

Später werden Sie dazu noch gymnastische Bewegungsübungen in dieses beständige Mitschwingen und Durchbewegtwerden einfügen – ein umfassendes Bewegungstraining mit Auswirkungen auf alle großen Organe. Der Pferdekopf vor Ihnen nickt auf und ab, die Ohren drehen sich lauschend in Ihre Richtung, der starke, warme Körper und die flinken Hufe tragen Sie weg vom Alltagsstress, Sie fühlen sich getragen und frei..., erfahren Wohlbefinden und Entspannung.