



Foto: DRFV



Martina Hermann ist Erste Vorsitzende der Fachgruppe Gesundheitssport mit Pferd

DAS IST UNS WICHTIG!

Für Körper und Seele

Nackenschmerzen, Stress, fehlende Fitness? Pferde können der optimale „Therapeut“ sein, betont **Martina Hermann**, Erste Vorsitzende der Fachgruppe „Gesundheitssport mit Pferd“

Reiten hält und macht gesund – die Seele und den Körper. Darauf legen wir den Fokus in der DRFV-Fachgruppe „Gesundheitssport mit Pferd“. Wir möchten die Augen öffnen für die gesundheitlichen Aspekte, die das Reiten mit sich bringt. Aspekte, die in der Gesellschaft häufig zu kurz kommen und aktueller sind denn je. Dazu gehört, in sich hineinzuhorchen, durchatmen zu können, zur Ruhe zu kommen und ganz bei sich und dem Pferd zu sein. Es geht um Prävention und darum, die physische und psychische Gesundheit zu fördern, zu erhalten und wiederherzustellen. Das ist das Handwerkszeug des Ausbilders im Gesundheitssport mit dem Pferd. Wir trainieren die Koordination, die innere und äußere Balance und die Beweglichkeit. Damit wollen wir den A-Dressurreiter genauso ansprechen wie die 50-jährige Späteinsteigerin, Kinder, denen wir einen Raum schaffen, um abschalten zu können, oder auch Nicht-Reiter, die über den Gesundheitssport Zugang zum Pferd finden. Reiten ist nicht nur etwas für junge Sportler. Jeder Mensch hat Handicaps im Sinne von „Schwachstellen“ – das kann eine verspannte Schulterpartie sein,

Rückenschmerzen, Muskelverkürzungen, genauso wie Konzentrationsschwierigkeiten oder Kopfschmerzen. Reiten hilft! Außerdem hat das Thema „Ausgleichssport“ für Reiter in den letzten Jahren – zu Recht – immer mehr an Bedeutung gewonnen. Auch wir bauen Pilates und Yoga-Einheiten in unser Training mit ein, wir integrieren die Bewegungslehre von Eckart Meyners und führen Gespräche mit den Reitern, denn auch die psychische Verfassung spielt im Sattel eine große Rolle. Wir spannen einen umfassenden Bogen in der Reiterei, bei dem wir die gesundheitlichen Aspekte in den Vordergrund rücken. Das heißt aber nicht, dass wir die Ausbildung von Reiter und Pferd vernachlässigen. Die korrekte Reitlehre ist sehr wichtig. Aber es geht nicht darum, höher und weiter zu springen oder nur um korrekte Lektionen. Das Reiten als Gesundheitssport umfasst das gesamte Bild von Reiter und Pferd. Unsere Zielgruppe sind Menschen jeden Alters, die sich mit dem Partner Pferd bewegen und bewegen lassen wollen. Wir wollen über den Tellerrand schauen, verschiedene Techniken miteinbeziehen und neue Aspekte ins Reiten hineinbringen.

Inhalt August

Für Körper und Seele
Martina Hermann über den Gesundheitssport mit Pferd **45**

Passt alles?
Darauf kommt es bei der Ausrüstung des Pferdes an – Hannes Müller über Zweckdienliches und Modeerscheinungen **46**

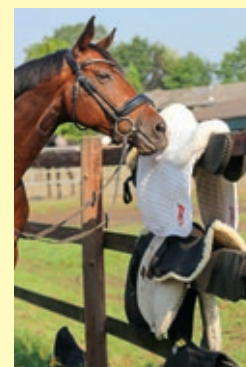


Foto: St.GEORG

Die Auswahl an Sattelunterlagen ist groß.

BBR-News
Versicherungsblog, Workshops, Schulungen, Wiederwahl **50**

DRFV-News
Fortbildungsangebote und Berichte aus den DRFV-Fachgruppen **51**



Foto: CDV

Der CDV Cup ist in die Saison gestartet.