

Reittraining

Spezielle Gymnastik für Wiedereinsteiger

PRAEST. Reiterfitness - fit und locker für Ihr Pferd! Unter diesem Motto bot der Reit- und Fahrverein Praest vor Kurzem einen Lehrgang an. Die Zielgruppe waren Quer- und Wiedereinsteiger im Reitsport. Zehn Frauen und ein Mann, im Alter von 27 bis 55 Jahren nahmen teil. Dass gutes Reiten eines vielseitigen Trainingsprogramms bedarf, belegen diverse Studien.

Der Lehrgang beinhaltete verschiedene Trainingseinheiten und Maßnahmen in Theorie und Praxis. Unter der Leitung von Katja Smaakv wurde aufgezeigt, welchen physiologischen und muskulären Belastungen ein Reiter ausgesetzt ist. Mithilfe von Therabändern oder Tennisbällen unter dem Gesäß wurde das Abfedern der Absätze verbessert beziehungsweise der Einsatz der Gewichtshilfe bewusster gemacht. An drei Abenden fuhr man zum Emmericher Krankenhaus,

wo Physiotherapeut Michael Gretschel den Teilnehmern praktische Anleitung in der Funktionsgymnastik gab. Zum gesundheitsbewussten Kochen traf man sich an drei Abenden, um anschließend mit großem Appetit die selbst zubereiteten Gerichte zu verspeisen. Die Teilnehmer sind sich einig, dass der Lehrgang viel Spaß gemacht hat und ein voller Erfolg war. Alle werden auch in Zukunft das Gelernte weiterhin anwenden. „Ich gehe nicht mehr ohne Tennisball aus dem Haus“, „Ich bin bei der Gymnastik an meine Grenzen gestoßen, aber werde auf jeden Fall weitermachen“, „Durch den Lehrgang bin ich auf einem guten Weg, mit dem Pferd eine Einheit zu werden“, „Ich habe mit 40 Jahren mein altes Hobby wieder aufleben lassen.“

Dies sind nur einige Resumees, die man aus der lustigen Abschlussrunde vernehmen konnte.