

## ***Reitanlage Lichtenberg***

### **Hier halten sich Pferd und Reiter gegenseitig fit**

Auf der Reitanlage Lichtenberg in Dornbusch bei Drochtersen wird besonders Wert auf die Fitness von Pferd und Reiter gelegt.

Beke Lichtenberg, Pferdewirtin, Trainer A Leistungssport und Trainer B Prävention für Reiten als Gesundheitssport, bietet Reit- und Voltigierunterricht für Kinder ab 3 Jahren an. „Besonderen Augenmerk legen wir hier auf einen ausbalancierten Sitz, der weder das Pferd stört, noch den Reiter ungünstig belastet“, so Lichtenberg, „spielerische Übungen, die in den Unterricht eingebracht werden, verbessern Koordination und Körperwahrnehmung des Reiters. Durch den dreidimensionalen Bewegungsablauf des Pferdes werden auch die tiefliegenden Rückenmuskeln des Reiters gekräftigt, was zu einer verbesserten Körperhaltung führt.“

Über die VHS Stade werden auf der Anlage Kurse zum präventiven Bewegungstraining mit und auf dem Pferd durchgeführt. Ab August dieses Jahres findet erstmalig eine Eltern-Kind- Gruppe statt. Hier entwickeln Kinder im Alter von 4-7 Jahren gemeinsam mit einem Elternteil Bewegungserfahrungen mit dem Pferd. Spielerische Übungen aus der Erlebnispädagogik stärken außerdem das Selbstbewusstsein, denn auch psychisch ist die Arbeit am Pferd ein wichtiger Faktor für die Entwicklung: der Mensch lernt, sich auf die Sicht- und Lebensweise eines anderen Individuums einzustellen.

Auf der Reitanlage Lichtenberg werden die Tiere nicht als Therapie- oder Sportgerät behandelt. Gesundheit und Wohlbefinden stehen an erster Stelle. Dass es den Tieren hier gut geht, zeigt, daß viele der Schulponys schon seit mehr als 10 Jahre auf der Anlage leben. Oft müssen Schulpferde bereits nach drei bis vier Jahren „ausgetauscht“ werden, da sie nicht effizient gearbeitet und pferdegerecht gehalten werden. Ein gesundes und motiviertes Pferd bewegt sich natürlich, genau dieser Bewegungsablauf mit seiner Eigendynamik mobilisiert den Menschen als Reiter, wenn er mit seiner Haltung diesen Bewegungsablauf nicht stört. Diese nicht störende Haltung nennt der Mensch „positive Grundspannung“. So lernt der Mensch, sich gut zu halten, indem er auf das Pferd achtet.

Hier setzt sich auch die Arbeit von Ralf Döringshoff fort, der sich auf der Anlage dem Training und der Therapie von Sportpferden widmet. Als Pferdewirtschaftsmeister, Trainer B Leistungssport sowie Pferdephysiotherapeut und Osteopath für Pferde nach Welter –Böller verfügt er über ein breites Wissen auch über die Biomechanik und funktionelle Anatomie von Pferden. Daraus resultiert seine Einstellung und seine Arbeitsweise mit Pferden und Reitschülern. „Ich möchte aus den Tieren Sportler machen, keine Maschinen“ sagt Ralf Döringshoff und macht damit klar, dass man ein Pferd nicht ausbildet, sondern trainiert mit Rücksicht auf die körperlichen Möglichkeiten des Tieres.

Auf der Reitanlage Lichtenberg werden verschiedene Kurse ( Pro –Pferd- Abende ) angeboten, in denen nicht nur die einzelnen Trainingsschritte genau erläutert werden, sondern auch erklärt wird, wie man Überforderungen des Pferdes frühzeitig erkennt und so vermeiden kann, das therapeutische Maßnahmen überhaupt nötig werden. So könnte man das Motto der Reitanlage Lichtenberg betiteln:

Therapieren können ist sicherlich gut, nicht therapieren müssen aber viel besser.

Weitere Infos erhalten Sie unter

[www.reitanlagelichtenberg.de](http://www.reitanlagelichtenberg.de)

oder unter

[www.gymnastizieren-statt-dressieren.de](http://www.gymnastizieren-statt-dressieren.de)

