

Mit über 30 zurück in den Sattel

Ein Bericht des Reit- und Fahrvereins Lichtenhorst e.V./HAN

Im Reit- und Fahrverein Lichtenhorst e.V. sind wir stets darum bemüht, Konzepte zur Mitgliederbindung aber auch zur Werbung neuer Reitsportbegeisterter zu entwickeln und umzusetzen. Zusätzlich bin ich als Leiterin der Reitschule Lichtenhorst immer auf der Suche nach neuen Wegen im Reitunterricht. In der FN-Broschüre "Pferdesport - Träume verwirklichen" bin ich 2010 fündig geworden und habe in Anlehnung an die dort beschriebenen Vorschläge einen Reitkurs für Wiedereinsteiger ins Leben gerufen.

Seitdem biete ich erfolgreich je zwei Kurse jährlich speziell für Wiedereinsteiger an. Sie sind auf eine Laufzeit von fünf Monaten und auf eine Kleingruppe von etwa sechs Teilnehmern ausgelegt. Zu Beginn versuche ich mit einem Fragebogen, die jeweilige Intention der Teilnehmer zu erfahren. Es gibt die unterschiedlichsten Gründe für einen Wiedereinstieg in das Reiten. Einige wollen Versäumtes nachholen und herausfinden, wie das Pferd wohl auf sie reagiert und umgedreht. Andere möchten sich für einen Reiturlaub vorbereiten. Fast alle möchten lernen, auszureiten, und sich mit dem Pferd in der Natur sicher bewegen können. Viele streben mit dem Reiten einen Ausgleich zum Berufs- und Alltagsstress an. Oder sie haben einfach nur Lust darauf, einen Teil ihrer Freizeit wieder mit Pferden zu verbringen.

Nach einer Bestandsaufnahme der Fähigkeiten und des jeweiligen Gesundheits- und Fitnesszustands der Wiedereinsteiger lege ich gezielt und individuell den Reitunterricht für den Zeitraum von fünf Monaten fest. Die Unterrichtsstunden finden außerhalb des normalen Reitangebots statt. Je nach Ausbildungsstand und Interesse biete ich Longenstunden oder Bodenarbeit für die älteren Reitschüler an. Natürlich wird auch in kleineren Gruppen gelernt und geritten, Einzelunterricht ist ebenfalls möglich. Dabei lege ich großen Wert auf vorheriges Aufwärmen und Mobilisieren der wichtigsten Muskelgruppen. Die Aufwärmung gestalte ich abwechslungsreich mit den verschiedensten Übungsgeräten wie beispielsweise dem Theraband, Tauchringen, Handgewichtsmanschetten, Reiten mit Langzügel oder nur mit Haltegurt. Im Theorieunterricht werden die Bedeutung und die Funktionen des Gymnastiktrainings besprochen.



Gerade die älteren Reiter beschäftigen sich gerne mit theoretischen Fragen und wollen mehr Hintergrundwissen vermittelt bekommen, als viele der jungen Reiterschüler. So stehen einmal wöchentlich Abende auf dem Programm, die sich inhaltlich mit einem Thema rund um das Pferd beschäftigen. Dies können Fragen zur Ersten Hilfe bei Reiter und Pferden genauso wie zur Reitlehre sein oder wir laden einfach einen Schmied ein und schauen ihm bei der Arbeit über die Schulter. Das Interesse an Pferdethemen ist bei den Wiedereinsteigern groß, da sie sich intensiv mit der Materie Pferd beschäftigen möchten. Alles Wissenswerte zum Reiten und Umgang mit dem Pferde wird besprochen und diskutiert. Außerdem fördern diese geselligen Runden auch das Zusammengehörigkeitsgefühl und stärken den Gemeinschaftsgeist. So unternehmen wir auch gemeinsame Besuche bei Reitveranstaltungen oder besuchen Orte, die sich mit den Pferden beschäftigen, wie Gestüte oder Museen. Zusätzlich biete ich Ausgleichssport unter dem Motto "Fit fürs Pferd" an. Dazu gehören Angebote wie Funktionsgymnastik speziell für Reiter oder auch Nordic Walking.

Es hat sich gezeigt, dass ich zumindest in meiner Region mit diesem Kursangebot eine Nische getroffen habe. Die Nachfrage ist hoch, teilweise nehmen die Erwachsenen eine weite Anfahrt in Kauf. Und unser, mit knapp 100 Mitgliedern, eher kleine Verein bietet zusätzlich für die Wiedereinsteiger eine gewisse Anonymität. Denn für einige Kursteilnehmer hat es doch Überwindung gekostet, sich wieder auf das Pferd zusetzen und sie möchten dabei nicht so gern beobachtet werden. Besonders wichtig bei einem Angebot für Wiedereinsteiger ist, dass man die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer berücksichtigt und sich auf jeden einzelnen Reitschüler konzentriert. Dazu benötigt man natürlich viel Zeit und Geduld.

Bei uns sind also Neu- und Wiedereinsteiger herzlich willkommen. Die Ausrichtung des Reitunterrichts auf ältere Menschen hat bewiesen, dass es eine Nachfrage dafür gibt. Durch den speziellen Unterricht konnten wir neue Reitsportbegeisterte in unserem Verein begrüßen und haben damit zur Werbung für das Reiten beigetragen.

Ihre Sandra Markworth (1. Vorsitzende)

Stand: 05/2013

Weitere Informationen unter: www.rfv-lichtenhorst.de oder www.reitschule-lichtenhorst.de