



# EINZELN BUCHBAR SCHRITTAUSRITTE

!!! Vorerfahrung ist nicht nötig (Ponys werden geführt) !!!

**Super für Kinder (ab 3 Jahre), aber auch Jugendliche oder Erwachsene...**

*...einfach mal die Seele baumeln lassen.*

## **Reiten für Fitness und Seele**

Die meisten Sportmediziner halten viel vom Reitsport, oft empfehlen sie ihn sogar als Therapie, auch für Kinder. Die Gründe sind vielfältig: Reiten trainiert den ganzen Stütz- und Bewegungsapparat, vor allem die Lendenwirbelsäule und das Becken und wirkt deshalb vorbeugend und heilend bei Haltungsschäden. Da sich der Reiter den unterschiedlichen Gangarten des Pferdes rhythmisch anpassen muss, begünstigt das Reiten auch den Kreislauf und die Herzfunktion. Die inneren Organe werden intensiv durchblutet, sogar die Verdauung funktioniert besser.

Aber auch auf die seelische und soziale Entwicklung von Kindern hat das Reiten offenbar eine ausgleichende und fördernde Wirkung:

- \* Im Umgang mit dem Pferd und bei seiner Pflege übt das Kind Verantwortung und Fürsorglichkeit.
- \* In der verwirrenden Seelenlage der Pubertät dient das Pferd als guter Zuhörer und Objekt zum Liebhaben.
- \* Da Reiten Gruppensport ist, lernt das Kind auch, sich in einer Gruppe zurechtzufinden.
- \* Schließlich hebt es das kindliche Selbstbewusstsein ganz ungemein, mit einem so großen Tier umgehen und es lenken zu können.

## **Stressabbau für Kinder durch Reiten**

Reiten und Pferdepflege, ein positives Erlebnis für Kinder! Wichtig für eine gute und bodenständige Entwicklung

Grundsätzlich ist es für alle Menschen geeignet, die sich von Pferden angezogen fühlen. Die Anziehung kann der Schlüssel dafür werden, dass die Kinder und Jugendlichen über ihren Schatten springen und sich auf Neues einlassen.

Außerdem können Pferde auch diejenigen erreichen, die im herkömmlichen Sinne „therapiemüde“ sind.

Unter anderem bewirkt das Kinder-Reiten:

- \* die Anregung aller Sinneswahrnehmungen und eine Steigerung des
- \* Selbstbewusstseins oder Selbstwertgefühls,
- \* ein besseres inneres und äußeres Gleichgewicht zu finden,
- \* dass die Kinder aktiver oder ruhiger werden,
- \* eine Erweiterung der Konzentrationsspanne,
- \* eine Verbesserung des Einfühlungsvermögens sowie ein besserer Umgang mit den eigenen Gefühlen.



## **Reiten. Der perfekte Sport für einen straffen Körper**

Es gibt keine Sportart, die den Körper zu fast 100 Prozent in Anspruch nimmt, wie das Reiten. Reiten ist ein Ganzkörpersport. Zum Vergleich: Beim Joggen werden nur ein Achtel der Muskeln beansprucht. Obwohl nach den ersten Reitstunden viele Menschen zunächst einmal Muskelkater in den Oberschenkeln und im Gesäß verspüren, ist die am häufigsten in Einsatz gebrachte Muskelpartie der Bauch. Der Bauch sorgt für eine aufrechte Haltung auf dem Pferd und nur durch die Anspannung der Bauchmuskeln ist der tiefe Sitz auf dem Pferderücken möglich. Reiten zaubert einen straffen Bauch, durchtrainierte Waden und Oberschenkel sowie einen knackigen Po. Rundum: Alle Muskeln, die einen schönen Körper formen, werden trainiert.

Das Aufsteigen auf den Pferderücken lohnt sich zudem in punkto Gesundheit!

Denn Reiten stärkt die Bauchmuskeln, beugt Rückenschmerzen vor, fördert die Koordinationsfähigkeit und auch der Stress galoppiert auf dem Pferderücken davon.

**Termine nach Vereinbarung – auch eine super Idee für Geburtstagsfeiern/Geburtstags-Erlebnis-Geschenk ;-)  
Wir können auch tolle Gutscheine für solche Erlebnisse ausstellen.**

**Kosten:**

Ausritttrunde ca. 1 Stunde (60 Minuten) -1 Pony- inkl. 20 Min. gemeinsamer Ponypflege EUR 50,-

Ausritttrunde ca. 1 Stunde (60 Minuten) –2 Ponys- inkl. 20 Min. gemeinsamer Ponypflege EUR 80,-

Ausritte mit mehr Ponys - Kosten auf Anfrage.

Bianca, Tel. 0172-4048573

