

Locker machen

Locker, harmonisch, gesund – wer träumt nicht vom harmonischen Miteinander mit seinem Pferd. Beim 3. R&P-Gesundheitstag im DIPO in Dülmen stand dieses Ziel im Fokus.



Beim R&P-Gesundheitstag bekamen die Teilnehmer die Zusammenhänge zwischen Anatomie, Bewegung und Reiten erklärt.

Foto: Dr. J. Wiedenmann

Wenig Zeit, Stress im Job, aber trotzdem Harmonie mit dem Pferd – wer träumt nicht davon.

Ihrer Idealvorstellung vom Miteinander mit dem eigenen Pferd ein Stück näher kamen die rund 100 Teilnehmer des dritten R&P-Gesundheitstags am 3. Oktober im DIPO (Deutsches Institut für Pferdeosteopathie) in Dülmen.

Wie man trotz Zeitdruck mithilfe einiger kleiner aber effektiver Übungen losgelassen und entspannt reiten kann, erklärte Christine Nölke, Pilates-Trainerin, Trainerin für „Reiten als Gesundheitssport“ und DIPO Pferdephysiotherapeutin in ihrem Mitmachvortrag. „Schon im Büro kann man ganz unbemerkt von den Kollegen Übungen machen. Oder in der Schlange an der Supermarktkasse“, verriet die Expertin ihrem erstaunten Publikum – und lud es auch gleich ein, einiges selbst auszuprobieren. So erfuhren die Teilnehmer am eigenen Leib, dass man mit simplen Bewegungsübungen der eigenen Zunge schon nach zwei Minuten viel lockerer im Genick und in der Schulterpartie ist. Im Sattel demonstrierte „Versuchskaninchen“ Dominik Droste, Dressurreiter bis M-Niveau, wie man selbst und das Pferd nach einigen speziellen lösenden Übungen gleich eine viel bessere Figur zusammen macht.

In dieselbe Kerbe schlug Beatrix Schulte Wien, die Leiterin des DIPO (u.a. Sportphysiotherapeutin, Humanosteopathin, DIPO-Pferdeosteotherapeutin). Sie erklärte einfache Handgriffe zur Lockerung und Entspannung des Pferdes vor oder nach der Arbeit. „Schauen Sie immer auf die Reaktion des Pferdes, es sagt Ihnen, was ihm gefällt“, gab sie den Reiterinnen und Reitern mit auf den Weg. Und natürlich durften die Teilnehmer nach ihrer Anleitung an den zur Verfügung gestellten Pferden die Handgriffe zur Lockerung der Muskulatur ausprobieren und einüben.

Hausherrin Beatrix Schulte Wien eröffnete auch den Themenbereich „Sattel“, der anschließend vom DIPO Sattelpertener Alexander Jung aus Heidelberg vertieft wurde. Auch hier ging es um „Hilfe zur Selbsthilfe“, nämlich wie man auch als Laie die Passform des Sattels einschätzen kann und mit Hilfe gezielter Fragen die Kompetenz seines Sattelverkäufers auf die Probe stellt.

Der 4. R&P-Gesundheitstag in Zusammenarbeit mit dem DIPO ist für das Frühjahr 2016 in Planung. Rechtzeitig informieren wir über Termin und Inhalte in R&P. Darüber hinaus finden Sie das Seminarangebot von „Reiter & Pferde in Westfalen“ sowie das komplette Seminarangebot des Landwirtschaftsverlags unter: www.seminare.lv.de