

Reiten als Gesundheitssport: Ein Beispiel für „mach2“



Reitlehrerin Katrin Hennings (rechts) mit ihrer „mach2“-Gruppe bei einer Übungseinheit.

„Mach2 – Besser essen. Mehr bewegen“ einmal anders: Das gemeinsam vom Landessportverband und der Gmünder Ersatzkasse GEK angebotene Projekt zur Stärkung der Gesundheit und Fitness und Verbesserung der Ernährung umfasst auch den Reitsport. Ein erfolgreiches Beispiel gibt es an der Westküste. Reitlehrerin Katrin Hennings und ihre mach2-Gruppe trifft sich zu den Übungsstunden im Pferdestall des Reiterhof Hennings in Westerdeichstrich in Dithmarschen.

Erst einmal werden die Pferde geputzt und gesattelt. Doch zunächst sitzt keiner auf dem Pferd. Katrin Hennings ist Ausbilderin für Reiten als Gesundheits- und Präventionssport. Sie gibt keine normalen Reitstunden, sondern Rückenschulungskurse. Die Teilnehmer nutzen die Pferde als optimale Trainingspartner für die Stärkung ihrer Rumpfmuskulatur, der Mobilisation der Wirbelsäule und der Harmonisierung von Muskeldysbalancen im Hüft-, Becken- und Lendenbereich über die gangarttypischen Bewegungsimpulse des Pferdes. Deshalb laufen sich die Teilnehmer vor Beginn der Einheiten neben den Pferden warm und starten mit einfachen Aufwärm- und Lockerungsübungen. Dann heißt es aufsitzen: Der Aufstieg erfolgt natürlich ganz rückenfreundlich über eine Trittleiter. Während ein Teilnehmer das Pferd führt und kontrolliert, kann der Reiter sich ganz auf die Haltungsübungen konzentrieren. Mit kleinen Hilfsmitteln wie Tennisbällen, Sandsäckchen oder einfachen Bierdeckeln werden die verschiedensten Übungen auf dem Pferd absolviert. Bereits im Schrittempo beeinflussen die Bewegungen des Pferderückens den Beckenbereich derartig, dass sich der gesamte Stütz- und Halteapparat in ständiger An- und Entspannung harmonisch anpassen muss. Die Bewegungen des Pferdes sind immer und in jeder Gangart rhythmisch und dynamisch und stellen stets eine Herausforderung für den gesamten Körper dar.

Das Programm ist sowohl für Nichtreiter als auch für Reiter sehr spannend. Nichtreiter lernen das Pferd als Trainingspartner zu akzeptieren und sich auf die Situation hoch zu Ross einzulassen. Reiter lernen ihren Sport einmal von einer ganz anderen Seite kennen. Die Deutsche Reiterliche Vereinigung e.V. (FN) hat ein Konzept entwickelt und umgesetzt, dass den Qualitätskriterien des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) für das DOSB-Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT entspricht und kann daher seit April 2008 das Siegel an qualifizierte Vereine vergeben. Schwerpunkt des Grundkonzeptes sind Gesundheits-



Die Teilnehmerinnen mit dem Schulungsmaterial.

sportangebote der Primärprävention im Bereich des Muskel- und Skelettsystems (Bewegung und Haltung). Der Reiterhof Hennings als Mitglied des RRV Nordseebad Büsum e.V. ist als erster Reitverein in Schleswig Holstein von seinem Fachverband mit dem SPORT PRO GESUNDHEIT-Siegel ausgezeichnet worden. Nähere Informationen zu den Kursen unter www.freizeitreiten-nordsee.de.

LSV/kra

Neue Termine für „mach2“-Schulungen und -Kurse

In 2008 haben sich bereits über 80 Übungsleiter aus 65 verschiedenen Sportvereinen in Schleswig Holstein ausbilden lassen, um in ihrem Verein einen „mach2“-Kurs anbieten zu können. Bei der Initiative „mach 2 - Besser essen. Mehr bewegen“ handelt es sich um ein gemeinsam von der Gmünder Ersatzkasse GEK und dem Landessportverband angebotenes Gesundheitssportprojekt. Bisher haben mehr als 40 Kurse mit begeisterten Teilnehmern stattgefunden. Viele Vereine bieten daher 2009 Folgekurse an. Die Termine werden rechtzeitig unter www.mach2.de bekannt gegeben. Für das Projekt „mach 2 – Besser essen. Mehr bewegen“ sucht der LSV weiterhin interessierte Übungsleiter und Vereine, die Lust haben, ihre Gesundheitskurse um den Faktor „gesunde Ernährung“ zu erweitern und einen „mach2-Kurs“ anzubieten. Die GEK unterstützt jeden teilnehmenden Verein mit einer Starthilfe von 500 Euro. Die obligatorische Schulung erhalten Übungsleiter kostenlos beim Landessportverband. Voraussetzung für die Teilnahme ist die abgeschlossene Ausbildung „Sport in der Prävention, 2.Lizenzstufe mit definiertem Schwerpunkt wie Herzkreislauf oder Haltung und Bewegung.“

Die nächsten Termine:

14.03.2009, 9:00 – 16:00 Uhr, Haus des Sports in Kiel
30.05.2009, 9:00 – 16:00 Uhr, Haus des Sports in Kiel

Anmeldung:

Jessika Kraatz, Referentin für das Projekt „mach 2“ im LSV
Tel: 0431 / 6386240, Fax: 0431 / 6486292
jessika.kraatz@lsv-sh.de