



*Ein entspannter Geist  
steht für einen  
entspannten Körper  
und umgekehrt.*

Mutter-Kind-Reiten (ab 9 Monaten)	20-30Minuten	20€
Therapeutisches Reiten	25-30 Mintuten	40€
Einzelunterricht (mit eigenem Pferd)	30 Minuten	20€
Anfahrtskosten	5€	
Gruppenunterricht (mit eigenem Pferd)	60 Minuten	40€
Sitzschulung, Physiotherapie	30 Minuten	30€
Longenunterricht	30 Minuten	30€
<b>Fitness für den Reiter- Funktionsgymnastik 30 Min</b>		<b>25€</b>

### **Therapeutisches Reiten**

Der Reiter muss auf dem Pferd sitzend seine Balance finden, um sich dem Bewegungsfluss des im Schritt gehenden Pferdes anpassen zu können. Der Bewegungsablauf des Pferdes überträgt sich über das Becken des Reiters auf diesen. Die Notwendigkeit sich während dieses Bewegungsablaufes auf dem Pferderücken auszubalancieren, schult die Wahrnehmung des eigenen Körpers, des eigenen Körperschemas.

### **Reiten macht nicht nur Spaß sondern fördert vieles....**

- Schulung von Gleichgewicht, Koordination, Ausdauer und Geschicklichkeit
- Kräftigung und Dehnung von Muskeln und Sehnen
- Training von Herz, Kreislauf und Atmung
- Förderung der Körperhaltung, Gesamtkoordination
- Förderung der Körper- und Sinneswahrnehmung
- Förderung der Raum-Lage-Orientierung
- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Förderung der Selbstwirksamkeit
- Förderung der Konzentration
- Erlernen der adäquaten Selbsteinschätzung
- Aufbau von Selbstvertrauen
- Sprachverständnis und Sprechbereitschaft
- Erlernen von partnerschaftlichem Miteinander
- Gezielter Einsatz der eigenen Körperkraft

Anna Kühnel  
Im Unterdorf 57  
38165 Lehre/Wendhausen

Tel.: 0171- 77 56 242

Physiotherapie / MT/MLD  
Reha- / Fitness- & Pilates-Trainerin  
Trainer Reiten  
Hippotherapie / therapeutisches Reiten  
Fachwirt in Gesundheit / Sozialwesen  
Fachwirtin Gesundheits- u. Sozialwesen