

Reiten lernen als Erwachsener

Wer als Erwachsener mit dem Reiten beginnt, bringt meist klare Erwartungen mit: Ausgleich zum Alltag, Bewegung, Natur, vielleicht auch einen lang gehegten Kindheitstraum. Reiten ist weit mehr als ein Hobby – es ist eine besondere Form von Kommunikation mit einem Lebewesen.

Reiten bedeutet Verantwortung: für ein sensibles Fluchttier, das unsere Körpersprache deutet und auf feinste Signale reagiert. Deshalb beginnt guter Reitunterricht nicht mit Tempo oder Lektionen, sondern mit Verständnis, Balance und Respekt.

Ein ausbalancierter, geschmeidiger Sitz bildet das Fundament jeder Einwirkung. Nur ein Reiter, der unabhängig sitzen kann, kommuniziert klar – ohne Ziehen, ohne Druck, ohne Schmerzen für das Pferd.

Der eigentliche Lehrer bleibt dabei immer das Pferd.

Warum Reiten gerade für Erwachsene wertvoll ist

Reiten ist einer der wenigen Sportarten, die gleichzeitig körperlich, mental und emotional fordern – und genau deshalb für Erwachsene besonders bereichernd sind.

Körperlich

- Verbesserung von Haltung und Rückengesundheit
- Stärkung der Tiefenmuskulatur (Core-Training ohne Fitnessstudio)
- Förderung von Gleichgewicht und Koordination
- Gelenkschonende Bewegung

Mental

- Konzentrationstraining und mentale Präsenz
- Abschalten vom Alltag – echtes "Offline-Sein"
- Stressreduktion und Burnout-Prophylaxe
- Geduld und Frustrationstoleranz

Emotional

- Vertrauen aufbauen und Verantwortung übernehmen
- Selbstbewusstsein stärken
- Achtsamkeit und Empathie entwickeln
- Verbindung zur Natur erleben

Viele Erwachsene berichten: Eine Stunde im Stall ersetzt einen ganzen Tag Urlaub.

Unsere Reitausbildung – Schritt für Schritt

Longen Unterricht (Einzelunterricht)

Die Longe ist die Grundlage jeder soliden Ausbildung – auch für Erwachsene.

Hier kann sich der Reiter vollständig auf den eigenen Körper konzentrieren, ohne gleichzeitig lenken zu müssen. Erarbeitet werden:

- Balance und Sitzgefühl

- Losgelassenheit
- korrekte Körperhaltung
- Bewegung in allen drei Grundgangarten (Schritt, Trab, Galopp)

Erst wenn man ohne Festhalten sicher sitzt, beginnt sinnvolle Einwirkung.

Zu frühes freies Reiten führt fast immer zu unbewusstem Ziehen am Zügel – und damit zu Missverständnissen und Stress für das Pferd.

Vorbereitung auf das freie Reiten

Reitschüler erlernen ebenfalls umfassend den Umgang mit dem Pferd:

- Putzen, Satteln, Trensen
- Führen und Sicherheitsregeln
- Pferdeverhalten verstehen
- Grundlagen der Bodenarbeit
- Hufschlagfiguren und Bahnordnung
- Gewichts-, Schenkel- und Zügelhilfen

Ziel: selbstständiges, ruhiges und pferdegerechtes Handeln – im Stall wie im Sattel.

Abteilungsunterricht & Einzelstunden

Aufbauend auf der Grundausbildung werden verschiedene Inhalte vermittelt:

- gymnastizierende Arbeit
- feine Hilfengebung
- Übergänge und Tempo-Kontrolle
- individuelles Training je nach Zielsetzung

Optional:

- Ausritte ins Gelände
- Sitzkorrektur-Einzelstunden
- Bodenarbeit zur besseren Kommunikation

Jeder Erwachsene lernt in seinem eigenen Tempo. Es gibt kein "zu langsam" – nur nachhaltig oder nicht nachhaltig.

Unser Grundsatz: Fairness & Freude für beide Seiten

Wir möchten, dass Mensch und Pferd gerne zusammenarbeiten.

Reiten soll kein Abarbeiten von Lektionen sein, sondern ein Dialog: ruhig, klar und respektvoll. Wer pferdegerecht reitet, entwickelt nicht nur reiterliche Fähigkeiten, sondern eine Haltung – Geduld, Aufmerksamkeit und Verantwortungsbewusstsein.

Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie Fragen haben oder neu einsteigen möchten.

Ihr Team vom Broicher Hof