

**Sitzschulungsoffensive:** Nur ein losgelassener Sitz ermöglicht korrekte Hilfengebung und damit **Harmonie in Balance** zwischen Reiter und Pferd. Dafür muss der Reiter viele Anforderungen an Koordination, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer bewältigen. Der Sitz lässt sich dabei nicht von heute auf morgen verbessern, sondern nur gezieltes Training auf dem Pferd und auf dem Boden ermöglichen eine langfristige Verbesserung. Der Kurstag beginnt mit einem Eingangsfitnesstest, dann wird einzeln an der Longe gearbeitet und im Anschluss gibt es einen Trainingsplan für zu Hause.



**Ü30 Kurse:** Zurück in den Sattel?! Der Lehrgang mit praktischer Reitausbildung, Theorie, kompetenten Fachreferenten und Ausgleichssport der Sie zurück in den Sattel bringt.

In regelmäßigen Abständen werden **Lehrgänge für den Erwerb der Motivations- und Reitabzeichen** angeboten. **Turnierteilnahme, Dressur-, Spring-, und Vielseitigkeitslehrgänge, Falltraining, Spieletage, Reiterralleys, Ausritte, Ride ´nd Bike, Ferienaktionen und Nordic Walking Kurse** vervollständigen das Angebot. Gerne nehme ich unter Tel.: 05165-291547 oder per E-Mail: [Info@reitschule-lichtenhorst.de](mailto:Info@reitschule-lichtenhorst.de) Anmeldungen entgegen.

### Anfahrt:



von Rethem und Steimbke fahren Sie bis zum Lichtenhorster Stern. Hier fahren Sie auf der Straße nach Rodewald weiter und erreichen nach 800 m die Reitschule Lichtenhorst (vorletztes Haus auf der linken Seite).

Von Rodewald fahren Sie durch Rodewald u.B. nach Lichtenhorst. Nach ca. 5 km überqueren Sie die Alpe. Die Reitschule Lichtenhorst finden Sie im zweiten Haus auf der rechten Seite.

### FN-Reitschule\* Lichtenhorst

Dipl. Betriebswirtin FH  
Sandra Markworth  
Lichtenhorster Straße 18 a  
31637 Rodewald OT Lichtenhorst  
[www.reitschule-lichtenhorst.de](http://www.reitschule-lichtenhorst.de)

Telefon: 05165-291547  
E-Mail: [info@reitschule-lichtenhorst.de](mailto:info@reitschule-lichtenhorst.de)

## Dressur - Springen - Vielseitigkeit



**Reitunterricht für Kinder,  
Jugendliche und Erwachsene**  
**Voltigieren**  
**Ponykindergarten**  
**Kinderlonge**  
**Schulsport Reiten**  
**Reiten als Gesundheitssport**  
**Präventive Rückenurse**  
**Reiten & Wellness**  
**Fit fürs Pferd**  
**Nordic Walking**

Mitglied im Pferdesportverband Hannover  
Reit- und Fahrverein Lichtenhorst  
Partnerbetrieb der Deutschen Reiterlichen Vereinigung



## FN-Reitschule\* Lichtenhorst

Erleben Sie ein vielfältiges Angebot für jung und alt in familiärer Atmosphäre. Der Reitunterricht wird in kleinen Gruppen zielgerichtet und individuell gestaltet, und findet auf zuverlässigen Lehrpferden statt. Dabei gehe ich neue Wege bei der Gestaltung der Unterrichtsstunden. Sie werden innovativ und spielerisch mit Jonglierbällen, Therabändern, Slalomkegeln, Reiten mit Gewichtsmanschetten Langzügelarbeit, Tennisringen oder Reiten ohne Sattel mit Haltegurt usw. bereichert.



## Ausrüstung der Reitschule:

20 x 40 m Allwetterreitplatz mit Beleuchtung, 35 x 50 m Rasenspringplatz, 6 Schulponys und -pferde, ein Holzvoltigierpferd, Offenstallhaltung, 5,5 Hektar Sommerweide, ein Gymnastik- und Theorieraum ca. 30 qm ausgerüstet mit Matten, Balancepads, Flexibar und Therabändern. Leihreithelme und Nordic Walking Stöcke sind ebenfalls vorhanden. Ein tolles Ausreitglände rundet das Ganze ab.



## Die Reitlehrerin: Sandra Markworth,

FN-Trainerin A Reiten Leistungssport,  
FN-Trainerin C Voltigieren Leistungssport,  
FN-Ausbilderin Reiten als Gesundheitssport,  
DOSB-Übungsleiterin Prävention und  
DSV Nordic Walking Trainerin.  
Unterrichtsmöglichkeiten auch in englischer  
oder spanischer Sprache.

## Das Angebot:

Die Ausbildung nach klassischer Lehre unterteilt sich in ein ständiges Angebot, Lehrgänge und wechselnde Kurse.  
Beim **Reitunterricht** wird Dressur, Springen und das sichere Reiten im Gelände inklusive des Überwindens kleinerer Geländesprünge vermittelt. Dafür stehen eine Gallopierbahn und einige Geländehindernisse zur Verfügung.  
**Voltigieren** für Kinder ab 3 Jahren wird das gemeinsame Turnen und Gymnastik auf dem Pferd angeboten. Dabei steht das Gruppenerlebnis mit Voltigieren zu zweit oder dritt auf dem Pferd im Vordergrund.

**Ponykindergarten:** für Kinder ab 3 Jahren wird spielerische Reiten auf dem Pony mit Voltigiergurt angeboten,



**Kinderlonge:** zur Einstimmung wird das Pony gemeinsam geputzt und gesattelt. Danach wird abwechselnd an der Longe geritten. Die Stunde klingt mit einem Abschluss aus z.B. einem Spiel oder einer Hausaufgabe. Die Kinderlonge ist für Kinder ab 5 Jahren geeignet.

**Fit fürs Pferd:** die Funktionsgymnastik für Reiter und Nichtreiter zur Kräftigung der Bauch-, Rücken, Bein- und Gesäßmuskulatur.



Wechselnde Kurse und Lehrgänge können Sie dem jährlichen Lehrgangsplan und dem Internet entnehmen:

**Präventive Rückenurse zu Pferd:** zur Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination,



Kräftigung des Halte- und Stützapparates und insbesondere die tieferen Muskeln mit dem Partner Pferd! Der Kurs ist mit dem Siegel **Sport pro Gesundheit** vom Deutschen Olympischen Sportbund und der Bundesärztekammer ausgezeichnet.