



Lockerheit aus der Körpermitte

Dreitägiges Seminar im Reitstall „Drei Linden“ vermittelt bessere Haltung im Sattel

Schwarzhofen. (hFz) Pferde reagieren auf feinste Veränderungen. Dieses Verhalten hatten die Reiter im Visier, die sich kürzlich zu einem dreitägigen Seminar über „Centered Riding“ im Reitstall „Drei Linden“ einfanden und die richtige Bewegung für die perfekte Harmonie im Sattel zu erspüren suchten.

Beim Centered Riding, dem „Reiten aus der Körpermitte“ sollen die Teilnehmer erspüren, wie die Reiterhilfen gemeint sind. Es geht darum, nachzuvollziehen, wie das Pferd umsetzt, was der Reiter tut. Die Körperarbeit am Reiter hilft, das Gefühl für die angemessene Körperspannung und die eigene Mitte zu finden.

Alle Lektionen zu Pferd wurden vorher auf dem Stuhl geübt. Am Freitag wurden den Kursteilnehmern die Bausteine des Centered Riding erklärt. Anschließend durften sie mit den ersten Übungen auf dem Pferd beginnen, zuerst geführt im Schritt, um mit geschlossenen Augen die Bewegungen zu erfühlen. Es galt, eine stabile und gleichzeitig bewegliche Sitzhaltung einzunehmen.

Bei vielen Kursteilnehmern gab es an diesem Tag schon sichtbare Fortschritte. Kursleiterin Anke Recktenwald half durch bildliche Erklärungen



Bewegungen mit geschlossenen Augen erfühlen. Auch das gehörte zu den Aufgaben der Kursteilnehmer, die sich um eine bessere Haltung auf dem Pferderücken bemühten.
Bild: hFz

jedem einzelnen, die Lektionen zu erfühlen und zu erleben. Samstags ging es überwiegend um die Balance. Viele verschiedene Übungen führen zur Balance des Reiters und damit zu Stabilität mit gleichzeitiger Beweglichkeit. Gelingt es dem Reiter in die Balance zu kommen, so antwortet das Pferd mit hochgewölbtem Rücken und „Losgelassenheit“.

Sonntags wurden alle Übungen vertieft und Anke Recktenwald ging zudem auf die speziellen Probleme der einzelnen Reiter ein. Einseitig sitzen, Knie hochziehen, zu weit nach hinten legen, verkrampfter Sitz, Blick auf den Hals des Pferdes, harte Zügelführung und vieles mehr konnte an diesem Wochenende „geheilt“ werden. Nach diesen Erfahrungen mit „lockerem“

Reiten wollten die Kursteilnehmer jedenfalls diese Form der „Losgelassenheit“ auf dem Pferderücken nicht mehr missen.

Mehr Informationen zu Centered Riding im Internet unter www.anke-recktenwald.de oder unter www.drei-linden-schwarzhofen.de

Aus Handicap viel gelernt

Reitexpertin Sally Swift nutzte Rückenbeschwerden für neue Methodik

Schwarzhofen. (hFz) Centered Riding basiert auf den Methoden von Sally Swift. Die Amerikanerin musste sich ihre reiterliche Karriere hart erarbeiten. Als sie acht Jahre alt war, wurde bei ihr eine seitliche Wirbelsäulenverkrümmung (Skoliose) diagnostiziert. Die Ursache war wahrscheinlich eine unerkannte Kinderlähmung.

Sie traf aber auf Mabel Todd, eine sehr fortschrittlichen Therapeutin, die bereits um 1920 alternative Heilmethoden nutzte. Pferde waren Sallys Swifts große Leidenschaft, deshalb wurde sie von Mabel Todd ermuntert, reiten zu lernen: eine ideale Therapie für die spätere Reitlehrerin. Jean Gib-

son und Peter Payne, der sich auf Alexander-Technik verstand und sich außerdem mit Karate, Judo, Aikido und Jiu-jitsu auskannte, halfen ihr in späteren Jahren, wieder mehr Kraft und Balance in ihren unstabilen Rücken zu bringen.

Durch die Auseinandersetzung mit den eigenen Problemen hatte Sally Swift viel über den menschlichen Körper gelernt und festgestellt, dass sie besser in der Balance blieb und ihr Pferd williger reagierte, wenn sie „aus ihrer Körpermitte“ ritt. Dabei wurde ihr auch klar, dass das Atmen einen wichtigen Einfluss auf die Balance und die Qualität der Bewegungen hat. Mit

diesem Wissen wollte sie nun vielen Reitern helfen. Denn gerade Reitlehrer, die von Natur aus gut koordiniert reiten, haben oft Mühe, sich in einen Reitschüler zu versetzen.

Mit 60 Jahren fand Swift wieder zu ihrer Leidenschaft, dem Ausbilden von Reitschülern, zurück und entwickelte ihr Ausbildungssystem Centered Riding, das mit „Reiten aus der Körpermitte“ übersetzt wurde. Es brachte ihr weltweit große Anerkennung ein. Bekannte Turniersieger ließen sich von ihr ausbilden. Noch heute gibt die bald 90-jährige ab und zu Reitstunden. Sie lebt heute im US-Bundesstaat Vermont.



Sally Swift begründete die Methode zum „Reiten aus der Körpermitte“.
Bild: hFz

Klage gebündelt „nach oben“ tragen

Bauernverband appelliert an die Basis – Kandidatenmangel bei den Ortsbäuerinnen

Uckersdorf. (frd) Die Wahl der Ortsbäuerinnen für die Ortsverbände Uckersdorf/Zangenstein, Schwarzhofen/Demeldorf und Haag bot den Anlass für die Landfrauen, bei einer Versammlung im Gasthaus Wilholm in Uckersdorf auch gleich die Situation ihres Berufsstandes unter die Lupe zu nehmen. Der Geschäftsführer des Bayerischen Bauernverbandes (BBV) im Landkreis Schwandorf, Josef Wittmann, konnte allerdings kaum mit guten Nachrichten aufwarten.

Wittmann würdigte insbesondere den Einsatz der Bäuerinnen für ein aktives und funktionierendes Leben im Dorf. Sie hätten einen großen Anteil am Zusammenhalt innerhalb der Dorfgemeinschaft. Diese Aktivitäten seien auch für die Führung des Bauernverbandes wichtig, da die Meinungsbildung des Verbandes von der Basis her erfolgen und gebündelt „nach oben“ getragen werden müsse.

Gegen Kürzungen wehren

Gegen Maßnahmen, wie die Kürzung um 100 Millionen Euro durch die Europäische Union (EU) für die Landschaftspflege, müssten sich die Landwirte wehren. Da das Land Bayern, den großen Wert dieser Arbeit durch die Bauern erkannt habe, sei es bereit, dafür 20 Millionen Euro aufzubringen, doch damit werde die Arbeit der Bauern in der Landschaftspflege keinesfalls auch nur annähernd entlohnt. Auch bei der Erbschafts- und



Agnes Kaiser (vorne, zweite von rechts) erhielt als Ortsbäuerin von Haag, zusammen mit der rechts neben ihr stehenden Maria Schmid das Vertrauen.
Bild: frd

Schenkungssteuer gebe es immer noch große Lücken, mit der insbesondere die Landwirte bei der Übergabe ihrer Höfe zur Kasse gebeten werden. Wer eine Hofübergabe plant, sollte dies schnellstens tun, riet Wittmann, bevor sich die Gesetze weiter zum Nachteil der Bauern ändern.

Den Bäuerinnen empfahl er, sich auch für die eigenen Belange Zeit zu nehmen und nicht nur immer die Arbeit in den Vordergrund zu stellen. Eine „Auszeit“ zur Förderung der eigenen Gesundheit, lohne sich letztendlich für die gesamte Familie. Angebote hierfür stelle der BBV über das ganze

Jahr hinweg zur Verfügung. In seinem Vortrag „Zukunft der agrarsozialen Sicherungssysteme in Deutschland“ gab Wittmann einen Einblick in die geplante Sicherheitsreform, die auch für die Bauern sicher keine Kostendämpfung bringen wird.

Rasanten Betriebssterben

Seit 1999 hätten die Bauern in fast allen Bereichen, was Krankheitsvorsorge und Versicherungen betreffen, enorme Kostensteigerungen hinnehmen müssen, klagte Wittmann. Durch drastische Erhöhung der Kosten für die Bauern und eine viel zu geringe Entlohnung für ihre Produkte sei es nicht verwunderlich, dass die Anzahl der landwirtschaftlichen Betriebe in Deutschland von 1,6 Millionen vor 50 Jahren auf aktuell 372 000 gesunken sei.

Bei den anstehenden Wahlen fand sich keine Kandidatin für Uckersdorf/Zangenstein sowie für Schwarzhofen/Demeldorf. Lediglich für Haag konnte mit Agnes Kaiser als bisherige und neue Ortsbäuerin und mit Maria Schmid als ihre Stellvertreterin, zusammen mit den Beisitzerinnen Roswitha Turban, Annemarie Greiner und Maria Köppl, eine funktionierende Vertretung der Bäuerinnen gefunden werden. In den beiden anderen Ortsverbänden gibt es nun entweder eine Nachwahl oder Agnes Kaiser tritt für die Belange dieser Orte ein.

KURZ NOTIERT

Pflegeverein zieht Bilanz

Schwarzhofen. Der Krankenpflegeverein lädt heute um 17.30 Uhr zur Mitgliederjahresversammlung mit Vortrag ins Pfarrheim ein. Nach den Vereinsangelegenheiten referiert Maria-Theresia Neuhaus zum Thema „Lebensqualität im Alter – wie kann die Zukunft bei rechtzeitiger Vorausplanung aussehen?“. Neuhaus ist Diplom-Pädagogin und bei der Caritas-Sozialstation für die qualitative Weiterentwicklung der Hilfeangebote zuständig. Der Schwerpunkt ihrer Ausführung dreht sich darum, wie eine menschenwürdige Zukunft für die zunehmende Zahl hilfebedürftiger Senioren ermöglicht werden kann.

Die Referentin steht danach für Fragen zur Verfügung, ebenso die Schwestern der Sozialstation. Angesichts der Probleme und Veränderungen im Gesundheitswesen ist dieser Informationsabend für alle sehr wichtig. Auch Nichtmitglieder sind eingeladen.

Gedenken an die Kriegsoffer

Schwarzhofen. Der Volkstrauertag am Samstag, 18. November, beginnt in der Marktgemeinde um 17 Uhr mit einem Gottesdienst. Die Teilnehmer ziehen dann vom Marktplatz aus über den Dientzenhofer weg zum Kriegerdenkmal. Aufstellung: Kreuz, Bundeswehr, SuKK, VdK, Vereinsabordnungen mit Fahne, Bevölkerung, Markt- und Pfarrgemeinderat, Kirchenverwaltung, Pfarrer.

Nach den Ansprachen am Ehrenmal von Bürgermeister Maximilian Beer und Hauptmann Andreas Finkernagel, Chef der Patenbatterie, legen beide einen Kranz beziehungsweise eine Schale nieder. Auch die Vorsitzenden von SuKK (Ludwig Wagner) und VdK (Anton Turban) ehren die Gefallenen in dieser Weise. Nach den Böllerschüssen intoniert Trompeter David Sorgenfrei (Stadtkapelle Neunburg) die Nationalhymne, danach spendet Pfarrer Johann Hofmann den Schlusssegen. Im Anschluss wird zum Marktplatz zurückmarschiert.

Tradition zu Sankt Hubertus

Neunburg vorm Wald. „Und könnt es Herbst im ganzen Jahre bleiben“, lautet der Titel eines Jagdbuches. Da in den Herbstmonaten fast alle Wildarten Schusszeit haben, finden zu dieser Zeit auch die meisten Jagden statt. In den November fällt auch ein weiterer Höhepunkt im Jahreslauf der Jäger, der so genannte Hubertustag. Dabei wird dem Schutzpatron der Jäger, dem Heiligen Hubertus, gedacht.

Die Neunburger Jäger halten diese Tradition weiterhin aufrecht und feiern am Samstag, 11. November, um 19 Uhr zunächst einen Gottesdienst für die verstorbenen Mitglieder in der Pentinger Pfarrkirche. Auch dieses Mal wird die Messe von den Bläsern der Kreisgruppe mit ihren Jagdhörnern stimmungsvoll umrahmt.

Zum weltlichen Teil der Hubertusfeier laden die Neunburger Waidmänner anschließend in den Saal des Gasthauses Irlbacher ein. Nach der positiven Resonanz vom Vorjahr findet dort ab 20 Uhr wieder ein „Jägerball“ statt. Teile des Abendprogramms sind eine Tombola mit attraktiven Preisen sowie der „Jägerschlag“, eine Jahrhunderte alte Zeremonie zur Aufnahme der Jungjäger in die Gemeinschaft. Wer will, kann zum Takt der „Kulzer Buam“ das Tanzbein schwingen, eine Bar mit Hochprozentigem lädt ebenfalls zum Besuch ein. Neben den Jägerinnen und Jäger aus Nah und Fern ist zu dieser Veranstaltung auch die Bevölkerung eingeladen.