

## Reiterverein Bornhöved

Wir bringen Euch in Bewegung!

Los, kommt, macht alle mit:



Bewegung macht gesund und glücklich!



Reiterverein Bornhöved und Umgegend e.V.

Eekhoff, Familie Hopp  
Gönnebeker Weg 2  
24619 Rendswühren  
Tel. 04323 / 96693



## Tipps für Eltern:

Verbringt gemeinsame Zeit mit euren Kindern, dies hebt die Stimmung in der Familie und stärkt den Zusammenhalt, denn eine Familie ist viel mehr als eine WG! Wir nennen das Family-Quality-Time. Esst gemeinsam und ausgegogen und Fast Food nur als Ausnahme. Geht zusammen im Wald spazieren. Macht Fahrradtouren mit Picknickpausen, geht schwimmen und Kanu fahren, besorgt Euch Familienjahreskarten für pädagogisch wertvolle Angebote (oder lasst sie Euch schenken). Macht Familienausflüge, entdeckt Schleswig-Holstein. Hier einige Beispiele aus der Umgebung:

- Wildpark Eekholt  
([www.wildpark-eekholt.de](http://www.wildpark-eekholt.de))
- Erlebniswald Trappenkamp  
([www.forst-sh.de](http://www.forst-sh.de))
- Tierpark Neumünster  
([www.tierparkneumuenster.de](http://www.tierparkneumuenster.de))
- Barfußpark Todesfelde  
([kiwebu.de/barfuspfad](http://kiwebu.de/barfuspfad))
- Lehrpfad Bothkamp - Hof Siek  
([www.bothkamp.de](http://www.bothkamp.de))

Und ganz wichtig: Schränkt die tägliche Computer-, Fernseh- und Handyzeit ein! Übrigens: Aktive Kinder sind zufriedener, umgänglicher und schlafen besser!



## Reiterverein Bornhöved



### Reiten bedeutet Bewegung

Was ist wichtig beim Reitenlernen? Nicht nur das Pferd muss fit sein, sondern auch Du! Zum Reitenlernen benötigst du Balance, Sprungkraft, Körperspannung, Koordination und Konzentration. Auf den folgenden Seiten möchten wir Dir Tipps und Anregungen geben, die Dir das Reitenlernen erleichtern und Du wirst sehen, es bringt Spaß und macht gute Laune!

Wie überall, so gilt auch beim Reitenlernen: Ohne Fleiß, keinen Preis! Das bedeutet: Je mehr Du Dich bewegst, desto leichter können wir Dir das Reiten beibringen. Das ist doch toll, oder?



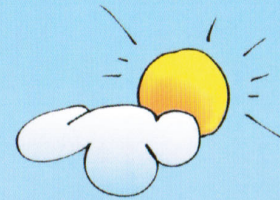


## *Bewegungsbeispiele, die Spaß machen und kein Geld kosten:*

*Im Garten toben, seitwärts gehen, Krebsgang, Hopperlauf, Froschsprünge, Klatschspiele, Klettern, Handstand, Rad schlagen, Rolle vorwärts/rückwärts, Einhaken und im Gleichschritt marschieren, sich wie ein Kreisel um die eigene Achse drehen und anschließend geradeaus gehen/laufen oder mit einem Ball ein Tor schießen, joggen, balancieren (auf Fliesenfugen, auf Teppichrändern, mit geschlossenen Augen, mit Löffel und Kartoffel, auf kleinen Mauern beim Spaziergehen, auf was auch immer...), springen (vom Treppenabsatz, über Fliesenfugen, von Baumstümpfen, über selbstgebaute Hürden, auf selbstgemalte Felder, über Feldsteine, von Kissen zu Kissen, die erste Treppenstufe im Wechsel rechts-links, ganz hoch springen und dabei z.B. den Türrahmen oder die Decke berühren, auf einem Bein um das Haus hinken) und noch vieles mehr!*

*Alltagsbewegungen mal umfunktionieren: Beim Treppensteigen jede zweite Stufe auslassen, rückwärts durch das Haus gehen, auf einem Bein stehend verschiedene Dinge tun (Haare kämmen, Zähne putzen, Tisch decken oder abräumen, abtrocknen)*

*Lasst Euch etwas einfallen!*



## *Bewegungsbeispiele, die Spaß machen und wenig Geld kosten:*

*Ballspiele (Federball, Basketball, Softball, einfach einen Ball hin und her werfen, dabei zwischendurch in die Hände klatschen, oder den Ball prellen oder sich um die eigene Achse drehen und den Ball wieder fangen...)  
Hula-Hoop-Reifen  
Twister spielen  
Stelzen laufen  
Sackhüpfen  
Pedalos fahren  
Auf Gymnastikball sitzen, hoppersen, turnen  
Jonglieren mit Bällen, Tüchern u.v.m.  
Gummitwist  
Springseil springen, vorwärts und rückwärts, allein, zu zweit und mit Freunden!*



## *Bewegungsbeispiele, die Spaß machen und etwas Geld kosten:*

*(eignen sich übrigens auch gut als Geburtstags- und Weihnachtsgeschenke)*

*Waveboard fahren  
Longboard fahren  
Inliner laufen  
Einrad fahren  
Trampolin springen  
Familienausflüge machen (Jahreskarten)  
Kanu fahren  
Reiten lernen*



*Menschen brauchen Kontakt zu Tier und Natur, denn das tut der Seele gut!*