



# Wie (er)- trägt mich mein Pferd?

## Reiterinnen-Check

Körper, Balance und Kopf –  
für mehr Harmonie mit deinem Pferd



Ich bin Anne- über 25 Jahre Physiotherapeutin & Pohltherapeutin.

Seit 2019 begleite ich Menschen in meiner eigenen Praxis für Körpertherapie.

Tiere, vor allem Pferde und Hunde, sind seit meiner Kindheit ein bedeutender Teil meines Lebens.

Durch die enge Zusammenarbeit mit meinem Mann Markus – Pferdefachtierarzt und Pferdeosteopath – wird mir immer wieder bewusst, welchen entscheidenden Einfluss die Reiterin bzw. der Reiter auf das Pferd hat.

Nicht nur im Sattel, sondern vor allem auch mit dem, was sie körperlich wie mental mitbringen.

Die körperliche Verfassung, Haltung, Beweglichkeit, aber auch Stress, Anspannung und emotionale Themen des Menschen sind zentrale Schlüssel für die Gesundheit und das Wohlbefinden des Pferdes.

Deshalb haben wir diesen kurzen ReiterInnen-Check entwickelt:

Er soll dir helfen, dich selbst bewusst wahrzunehmen, mögliche Defizite zu erkennen und deine eigene Balance zu verbessern – im Alltag, beim Reiten und in der Verbindung mit deinem Pferd.



# ReiterInnen-Check

Belastest Du Dein Pferd unbewusst- körperlich oder mental?  
Mach unseren 5-Minuten-Check  
und finde heraus, was Du brauchst.

## **Teil 1: Körpergefühl & Wahrnehmung**

- Ich spüre klar, wie mein Gewicht im Sattel verteilt ist.
- Ich nehme Unterschiede zwischen rechter und linker Körperseite wahr.
- Ich kann einzelne Körperbereiche gezielt entspannen.
- Ich nehme die Bewegungen meines Pferdes differenziert wahr.

## Teil 2: Beweglichkeit

- Mein Becken ist beweglich und kann der Bewegung folgen.
- Meine Hüften fühlen sich locker und frei an.
- Ich kann geschmeidig mitschwingen.
- Ich habe kaum Einschränkungen in Rücken, Schultern oder Hüfte.
- Ich kann mich im Stehen nach vorne beugen und meine Zehenspitzen berühren

## Teil 3: Ausdauer & Kraft

- Ich kann meine Körpermitte stabil halten, ohne zu verspannen.
- Ich bleibe auch bei längeren Einheiten körperlich locker.
- Ich habe genügend Kraft, um mich auszubalancieren.
- Ich ermüde beim Reiten nur wenig.
- Ich kann 5-10 langsame Kniebeugen machen, ohne zu schwanken
- Ich kann 20 Sekunden einen Unterarmstütz (Plank) ohne durchzuhängen
- Ich kann ohne Probleme 30 Sekunden lang stabil auf einem Bein stehen. (sowohl rechts als auch links)

## Teil 4: Atmung & Spannung

- Ich atme ruhig und gleichmäßig beim Reiten.
- Ich kann meine Spannung bewusst regulieren.
- Ich bleibe auch in anspruchsvollen Situationen locker.

## **Teil 5: Mentale Gesundheit & Stress**

- Ich fühle mich sicher und entspannt im Sattel.
- Ich kann gut mit Unsicherheit oder Stress umgehen.
- Ich vertraue meinem Körper und meinen Fähigkeiten.
- Ich kann mich auf mein Pferd einlassen, ohne zu kontrollieren.

## Auswertung

- 18-23 “Ja”: Sehr gute Basis – jetzt geht es um Feinschliff und Präzision
- 12-17 “Ja”: Gute Grundlage mit Entwicklungspotenzial
- 8-11 “Ja” : Hier lohnt sich gezielte Unterstützung für mehr Balanc
- 0-7 “Ja”: Dein Körper braucht Aufmerksamkeit – großes Potenzial für Veränderung

Schau dir noch einmal deinen persönlichen Check an und werfe einen ehrlichen Blick auf dein Ergebnis.

- Wo gibt es kleine oder größere Defizite?
- In welchen Bereichen spürst du selbst, dass es noch leichter, harmonischer oder gesünder gehen könnte?
- Wo würdest du dir ein bisschen Unterstützung wünschen?

Allein damit, dass du diesen Check gemacht hast, hast du den ersten Schritt zu einem besseren Körpergefühl – und damit zu mehr Wohlbefinden für dich und dein Pferd – getan.

Wir freuen uns, dich auf diesem Weg begleiten zu dürfen, und wir sind uns sicher: Die nächsten Übungen werden dir nicht nur gut tun, sondern auch eure gemeinsame Zeit im Sattel bereichern.

Tipp:

Du kannst die Übungen auch dann machen, wenn du im Test keine oder nur wenige Defizite hattest – sie unterstützen dich präventiv, stärken deine Körperwahrnehmung und sorgen einfach für ein gutes Gefühl.

## Übungen für ein besseres Körpergefühl und mehr Wohlbefinden

💡 Unser persönlicher Lieblingstipp

Auf dem Pohltherapie YouTube-Kanal findest du viele tolle Übungen für mehr Beweglichkeit, Balance und Wohlbefinden.

Unser persönlicher Favorit: der **Cat Stretch**. 🐱 ✨  
Wir üben ihn regelmäßig – und er tut uns einfach gut.  
Er ist leicht zu lernen und bringt sofort spürbare Entlastung.



## Was du jetzt tun kannst:

- Gezielt trainieren: Nutze die Übungen im Anschluss an den Check, um deine Schwachstellen zu stärken.
- Vorbeugen: Auch ohne akute Probleme sorgt regelmäßige Arbeit an Körper & Kopf für mehr Harmonie mit deinem Pferd.
- Begleitung holen: Manchmal ist es leichter (und macht mehr Spaß), gemeinsam den nächsten Schritt zu gehen.

## 💡 **Möglichkeiten, wie wir dich unterstützen kann**

- ✓ Einzeltherapie/Einzeltraining – vor Ort in der Praxis Mobilis oder online
- ✓ Kurse für Stallgemeinschaften – maßgeschneidert für eure Bedürfnisse
- ✓ EquiLibrio- “wie (er)-trägt mich mein Pferd?”  
3-monatige Begleitung mit Workbook (online) mit Pferdefachtierarzt Dr. Markus Aschenbrenner & persönlicher körpertherapeutischer Begleitung in einer kleinen Gruppe

Lass uns sprechen. Kostenlos & unverbindlich.  
Wenn du unsicher bist, was für dich gerade passt,  
schreib mir gern – wir schauen gemeinsam.  
Infos findest du auf meiner Website oder direkt per E-Mail an info@praxis-mobilis.de.  
Ich freue mich auf dich – und darauf, dich und dein Pferd ganzheitlich zu begleiten.

Herzlich, Deine Anne