



FITNESS FÜR *Senioren-* PFERDE

Lebensfreude und
Beweglichkeit
bis ins hohe Alter

CADMOS



(Foto: Christiane Slawik)

EIN PAAR WORTE FÜR:

Shadow – Seit 18 Jahren begleitest Du mich durchs Leben, wir haben Höhen und Tiefen erlebt, und Du warst und bist mir und vielen anderen der größte Lehrmeister von allen.

Starlight – Seit 13 Jahren darf ich miterleben, wie aus dem Jungspund, den ich auf der Weide einfing, ein stattlicher Mann wurde, dem die Welt zu Füßen liegt.

Soreno – Auf Dir durfte ich vor 20 Jahren das Westernreiten erlernen. Du warst damals schon ein „alter Mann“, der vielen Menschen viel beigebracht hatte. Vielen Dank, Soreno, dass Du 40 Jahre auf Erden warst und so viele Menschen zu echten Horsemen gemacht hast!

Caven – Du warst auf der Rennbahn ein Star, bist dem Tod mehrfach von der Schippe gesprungen und hast mich stets durch Deine innere Ruhe und Dein wortwörtlich großes Herz berührt.

Kleini – Du wundervolles „Vollweib“ mit Deinem großen Herzen für all jene, die wissen, Dich zu bitten und nicht zu fordern. Danke, dass ich ab und zu ein kleiner Teil deines Lebens sein darf und wir dann und wann gemeinsam „tanzen“.

Karin Tillisch

FITNESS FÜR
Senioren-
PFERDE

Lebensfreude und
Beweglichkeit
bis ins hohe Alter

CADMOS

Haftungsausschluss:

Die dargestellten Übungen, Herangehensweisen, Ideen und Ansichten entstanden aus der persönlichen Erfahrung der Autorin heraus. Sie spiegeln die Erfahrungen und Eindrücke wider, die die Autorin mit ihren eigenen Pferden und anderen Pferden aus ihrem Umfeld sammeln konnte. Jedes Pferd und jeder Mensch ist ein individuelles Wesen, sodass es nie eine Trainingsmethode, eine Übung oder eine Philosophie geben kann, die auf alle zutrifft und für alle zum Erfolg führt.

Pferde sind große starke Tiere, die durch ihr artspezifisches Verhalten für Menschen gefährlich werden und ihnen Schaden zufügen können.

Die Autorin, der Verlag und alle weiteren direkt und indirekt an diesem Werk beteiligten Personen haben dieses Buch nach bestem Wissen und Gewissen und mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Für eventuelle Schäden – die als Folge von Handlungen und/oder befasster Beschlüsse aufgrund der in diesem Buch gegebenen Informationen und Philosophien entstehen könnten – kann jedoch keine Haftung übernommen werden.

IMPRESSUM

CADMOS *im* CADMOS Verlag

Copyright © 2018 Cadmos Verlag GmbH, München

Titelgestaltung und Layout: ravenstein2.de

Satz: Pinkhouse Design, Wien

Coverfoto: Christiane Slawik

Fotos im Innenteil: Christiane Slawik, Karin Tillisch

Lektorat: Alessandra Kreibaum

Deutsche Nationalbibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten.

Abdruck oder Speicherung in elektronischen Medien nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung durch den Verlag.

ISBN: 978-3-8404-1083-3

eISBN: 978-3-8404-6476-8

INHALT

Einleitung

Ist alt gleich verbraucht?

Sterne, die allzu hell strahlen, verglühen schnell
Von der altklassischen Pferdeausbildung ...
... zum modernen Pferdeabrichten?
Vorzeitiges Altern - warum?

Was will und braucht mein Senior?

Wesens- und Verhaltensänderung im Alter
Die Seniorenresidenz

Aerobes Ausdauertraining

Was ist aerobes Ausdauertraining?
Powerwalking und Joggen
Führanlage und Laufband
Wasserspaß für Seniorenpferde
Senioren-Fitness-Brei

Yoga für den Senior

Beweglichkeit hält jung
Schonendes Dehnen

Zirkensische Gymnastik für Rentnerakrobaten

Chapeau!
Das Plié
End of Trail/Bergziege
Seniorenschritt
Yoga auf dem Podest

Denk- und Lernspiele

Lernspiele für Einsteiger
Fußballspielen
Hirnnahrung für Denker!

Koordinations training

Stangenmikado
Trail an der Hand
Liberty Trail
Rentnertanzcafé

Fitness an den Longen

Klassisches, seniorengerechtes Longieren
Doppellongenarbeit für Seniorenpferde
Langzügellarbeit für Seniorenpferde

Spaß beim Reiten

Sinnvolles, schonendes Aufwärmen
Seniorenrechte Gymnastizierung

Handpferdereiten mit Seniorenpferden

Vorsicht und Sicherheit
Vorübungen
Handpferdereiten auf dem Reitplatz

Vorsicht und Sicherheit

Vielen Dank!

Weitere Infos

Stichwortregister



(Foto: Christiane Slawik)



(Foto: Christiane Slawik)

EINLEITUNG

LUCIUS ANNAEUS SENECA (RÖM. PHILOSOPH, 1-65 N. CHR.)

„NIEMAND LIEBT DAS LEBEN SO WIE EINER, DER ALT WIRD.“

Seit nunmehr 18 Jahren ist mein Pferd Shadow an meiner Seite. Als ich den damals gerade fünfjährigen Problemfall von der Red Rock Ranch übernahm, konnte niemand wissen, wohin uns unsere gemeinsame Reise führen würde.

„Bösartig, problematisch, nicht zu reiten. Gib ihn zurück. Kauf dir ein vernünftiges Pferd.“ Das waren die Sprüche, die ich mir damals von einigen „Experten“ anhören musste. Wer hätte gedacht, dass unser gemeinsamer Weg uns zu Pferdewessen, zahlreichen Fachbüchern, TV-Auftritten und Shows in ganz Europa führen würde!

Doch auch wir waren gegen den Zahn der Zeit, der langsam und im Verborgenen nagte, nicht gewappnet. Aus mehr oder minder heiterem Himmel fing Shadow mit 16 Jahren an, eine Taktunreinheit zu entwickeln. Ohne lange zu fackeln und herumzuexperimentieren, fuhr ich ihn in eine Spezialklinik und bekam postwendend die unschöne Diagnose: Arthrose am Fesselgelenk durch ein altes „Trauma“, also einen stumpfen Schlag oder etwas Ähnliches auf das Bein. Das hieß, entweder operieren oder als „Teilzeitrentner“ noch einige wenige Jahre auf die Weide.

Natürlich entschied ich mich für die zu 50 Prozent Erfolg versprechende, aber finanziell „anspruchsvolle“ Operation samt ausgiebigem Rehaprogramm. Die OP verlief gut, die Reha verlief gut. Doch bald darauf kam ein Rückschlag. Kaum hatten wir zu hoffen begonnen, war da erneut eine Taktunreinheit. Und wieder ging es in die Klinik. Das Fesselgelenk war tadellos, die anderen Gelenke auch. Doch hatte sich jetzt eine Arthrose am Sehnenansatz gebildet, an einer so ungünstigen Stelle, dass die Chancen auf Heilung durch eine OP bei weniger als zehn Prozent lagen.

Shadow war lebensfroh und „speziell“ wie eh und je. Nur ab und zu war er sichtlich frustriert, wenn er nicht mehr so konnte, wie er wollte. Ich beschloss, ihn in Teilzeitrente zu schicken. Er hatte es mehr als redlich verdient und ich wollte ihn noch viele Jahre um mich haben und ihm einen schönen Lebensabend ermöglichen.

Shadow kam auf Anraten des Experten auf die Weide. Nach genau drei Tagen wurde ihm so langweilig, dass er einfach durch den Zaun rannte, sich mitten auf den Hof stellte und vehement sein Animationsprogramm einforderte. Doch wie beschäftigt man nun ein Pferd, das noch will, aber nicht mehr alles soll? Das sein Leben lang das Zentrum seines eigenen kleinen Universums war, die Menschen begeisterte und dem das Leben auf der Bühne auch noch gefallen hatte? Wenigstens machte mich das kommende Jahr mit Shadow ausgesprochen kreativ, und viele der Spiele für Körper und Geist, die ich in dieser Zeit für ihn entwickelte, werdet Ihr in diesem Buch finden. Shadow hatte es geschafft, nach nur einem Jahr nach der Operation trotz des kleinen Rückschlags wieder an seinen alten Leistungsstand anzuknüpfen. Aber dennoch merkte man, dass er älter wurde und der Zahn der Zeit ohne Gnade zu nagen begann.