26. Ausgabe – April 2011

Das Magazin der Reiterfreunde Selters

Der Steigbügel

Liebe SteigbügelleserInnen,

die Schokoladenweihnachtsmänner sind aufgegessen und haben den Osterhasen Platz gemacht. Das heißt für uns, es ist Zeit für eine neue Ausgabe des Steigbügels! Hinter uns liegt die Wintersaison, in der wir als Verein, mit Ausnahme der Weihnachtsfeier und des Faschingsumzugs, mehrheitlich Winterschlaf betrieben haben. Aber jetzt bricht der Frühling an, und so werden auch wir als Verein langsam wieder richtig aktiv. Eingeläutet wurde der Frühling mit einem Dressurlehrgang bei Agnes Schattenfroh und in Kürze wird ein Springlehrgang bei Kalli Münz folgen. Vorher aber seit ihr alle recht herzlich eingeladen (und sogar aufgefordert!) zu unserer Jahreshauptversammlung zu kommen. Der organisatorische Höhepunkt des Vereinslebens findet am 13.05.2011 im Sportlerheim Münster statt. Und auch wenn dieses Jahr noch keine turnusmäßigen Neuwahlen auf dem Programm stehen, lohnt es sich vorbeizukommen, denn wo gibt es ein besseres Forum für den Austausch wichtiger, vereinsrelevanter Informationen?! Nach der JHV geht es dann mit riesigen Schritten auf den sportlichen Höhepunkt des Vereinsjahres zu: unser Pfingstturnier. Die Vorbereitungen dazu sind schon in vollem Gange, doch wie in jedem Jahr werden noch viele fleißige Helfer und besonders Sponsoren gesucht. Also Augen auf! Es sind noch viele Prüfungen offen! Weitere Highlights unseres Veranstaltungskalenders 2011 und noch vieles mehr findet ihr in dieser Ausgabe. Viel Spaß beim Lesen und ein schönes Osterwochenende wünschen Euch

Vera, Nina und Regina

Reitschülerturnier und Weihnachtsfeier

Bei den Reiterfreunden Selters wird noch lange nicht an Winterschlaf gedacht. Das konnte man unter anderen am Turnier der Reitschüler mit anschließender Weihnachtsfeier sehen. Vor den Augen der Richterinnen konnten die Reitschüler in den Prüfungen: Führzügelklasse, Einfacher Reiterwettbewerb und E-Dressuer ihr Können unter Beweis stellen.
Die Reiterfreunde bedanken sich bei Familie Sauer und Nadja Falk, die ihre Pferde zur Verfügung stellten. Ein weiterer Dank geht an alle Helfer/Innen, die diesen Tag ermöglicht haben.

Führzügelklasse:
Hier siegte mit einer Wertnote: 8,5 Lena Kaiser auf Antigone´.
Zweite wurde Lisa Bernhard auf Linus mit einer Wertnote von 8,4 und den dritten Platz belegte Tamara Graw auf Lucy mit einer Wertnote von 8,2.
Weitere Teilnehmer waren:
Rika Kresin auf Lucy
Elena Marx auf Fury
Sabrina Eisenbach auf Antigone´
Jana Nocker auf Snoopy
Emma Springer auf Linus
Vanessa Weindel auf Fury

Einfacher Reiterwettbewerb 1. Gruppe:
Hier siegte mit einer Wertnote von 8,8 Claire Rauscher auf Antigone´.
Zweite wurde Stefanie Weindel auf Maleika mit einer Wertnote von 8,7 und den dritten Platz belegte Kathinka Graw auf Hera mit einer Wertnote von 8,6.
Weitere Teilnehmer waren:
Elena Geller auf Frisko
Chantal Fauser auf Snoopy
Janina Pauli auf Maleika
Heide Reiferscheidt auf Maleika
Laura Bosbach auf Antigone´

Einfacher Reiterwettbewerb 2. Gruppe:
Hier siegte mit einer Wertnote von 8,9 Michelle Böcher auf Frisko.
Zweite wurde Anna Nagel auf Ramba mit einer Wertnote von 8,6 und den dritten Platz belegte Marielle Bodenheimer auf Picade mit einer Wertnote von 8,5.
Weitere Teilnehmer waren:
Rebecca Fink auf Hera
Sandra Besel auf Don
Bianca Göbel auf Maleika

E-Dressur
Hier siegte mit einer Wertnote von 8,2 Laura Fink auf Frisko.

Zweite wurde Jana Fink auf Antigone mit einer Wertnote von 7,2 und den dritten Platz belegte Nadja Falk auf Linus mit einer Wertnote von 6,7.
Weitere Teilnehmer waren:
Maren Pelz auf No Name
Michelle Weber auf Maleika
Jaqueline Erbe auf Nanouk
Die Reiterfreunde sagen:
Herzlichen Glückwunsch!!!

Anschließen trafen sich die RFS im weihnachtlich geschmückten Sportheim in Münster um gemeinsam Weihnachten zu feiern.
Für das leibliche Wohl war bestens gesorgt.
Auch hier an alle Helfer/Innen ein herzliches Dankeschön!!!

Den RFS ein dreifach donnerndes HELAU, HELAU, HELAU!!!

In diesem Jahr ging es bei den Reiterfreunden Selters richtig närrisch zu.
Bei der Kappensitzung in Münster sorgten sie gleich mit zwei Tanzgruppen für Stimmung.
Die erste Tanzgruppe „Chicas de Cavallos“ präsentierte zu fetziger Musik einen Schautanz, bei dem der ganze Saal mitging.
Hier tanzten mit: Stina Hies, Anuka Weimer, Jenny Patzelt, Kerstin Steinhauer, Cisca Sauer, Nicole Schulz, Nina Hautzl, Nicole Henke und Jana Eufinger.
Die zweiter Tanzgruppe brachte mit ihren aufblasbaren Pferden und ihrer lustigen Schaunummer den Saal zum Kochen.Hier tanzten mit: Kerstin Steinhauer, Nicole Schulz, Nicole Henke, Nina Hautzl, Cisca und Haneke Sauer, Anuka und Doris Weimer, Stina Hies, Eva und Peter Müller, Marita Fink, Susanne Holl, Jaqueline, Anette Fischer, Ineke Bode und Jenny Patzelt. Aber es wurde nicht nur getanzt, sondern es ging auch in die Bütt.
Die erste Vorsitzende Anette Fischer erheiterte das Publikum als Ebay-Prinzessin, die auf der Suche nach dem perfekten Faschingsprinzen war. Auch hier blieb kein Auge trocken. Weiter Bei strahlendem Sonnenschein wurden am Faschingssonntag die aufblasbaren Pferde noch mal ausgepackt, um an dem Münsterer Umzug teilzunehmen. Dass das Ganze ein närrischer Erfolg war, davon könnt Ihr Euch gerne selbst überzeugen:

Anette – strahlend schön auf der Suche nach ihrem Prinzen!

Weitere Bilder der feuchtfröhlichen Veranstaltung sind im Geiste zu ergänzen =) ….
Aber nicht dass der Eindruck entsteht, dass bei uns nur gefeiert wird. Zuweilen wird bei uns auch richtig hart gearbeitet:

...zum Beispiel bei der...

Pferdephysiotherapie

bei den Reiterfreunden Selters e.V. auf dem Hof Waldeck in Niederselters-Münster.Am 23.Oktober war es soweit, 12 interessierte Reiter/innen und Pferdebesitzer/innen trafen sich auf dem Hof Waldeck zu einem spannenden und vielschichtigen Seminar mit dem Pferdephysiotherapeuten Philipp Lomax aus Wiesbaden. Thema war die Pferdephysiotherapie und die Biomechanik.Pferde sind vom Körperbau und der Psyche her Dauerfresser und Fluchttiere. Der gesamte Körperbau und die inneren Organe sind dafür ausgelegt. Wenn wir die Pferde reiterlich nutzen wollen müssen wir dafür sorgen dass wir sie für das Reiten trainieren. Muskeln und Sehnen brauchen Beachtung, Sorgfalt und Wissen damit wir diese, die je nach Pferd unterschiedlich ausgeprägt sind, für unsere Wünsche formen damit das Pferd-Reiter-Paar lange Freude am gemeinsamen Arbeiten haben kann. In Zeiten wo Pferde auch Wellness-behandlungen und Rehamaßnahmen, Wassertherapie und vieles mehr erhalten ein Thema was neugierig macht und interessiert.
Der erste Teil bestand aus der Theorie. Sinn und Zweck der Physiotherapie: Schmerztherapie, Flexibilität, Leistungs-steigerung, Prophylaxe, Propriozeptive und Rehamassnahmen.
Warum ist Physiotherapie und Biomechanik so wichtig. Welche Voraussetzungen müssen geschaffen werden damit das Pferd geritten werden kann ohne gesundheitlich Probleme zu schaffen. Wie ist die Muskulatur und der Knochenbau beim Pferd? Was passiert beim Reiten? Welche Muskeln müssen gezielt trainiert werden und welche falschen Muskeln, Fehl- und Schonhaltungen können entstehen.Was passiert und wie erreicht man das korrekte Vorwärts/Abwärts reiten und warum ist das so wichtig. Mit anschaulichen Zeichnungen wurde vieles erklärt und entstehende Fragen wurde in eine lockeren Runde besprochen. Es ging dann an das eigentliche Thema. Wie gut kenne ich mein Pferd. Was kann ich als Laie erkennen, was kann ich vielleicht selber behandeln und wann brauche ich einen Fachmann, Physiotherapeut, Chiropraktiker, Tierarzt.
Wie arbeiten Muskeln, wie erkenne ich Verhärtungen und was kann man dagegen tun. Muskeln arbeiten permanent. Sie spannen an und entspannen. Dafür benötigen sie Sauerstoff. Falsches Reiten, schlechte unpassende Ausrüstung und mehr können Muskeln schädigen. Welche Griffe und Techniken gibt es, wie sehen sie aus, was bewirken sie und an welchen Regionen kann ich sie einsetzen ohne zu schaden. Nicht zu vergessen war auch der Hinweis dass man bei jeglicher Berührung sein Pferd im Auge behalten muss. Nicht jedes Tier reagiert von Anfang an positiv auf ungewohnten Umgang. Viele entspannen dann jedoch unter der Behandlung und genießen diese. Wie viel Druck kann und darf man aufbauen? Ein guter Tipp für den Anfänger: die Küchenwaage. Dort kann jeder selbst erkennen wie viel Kraft man

aufwenden, meist mehr als man selber einschätzen würde.Schließlich ging es an gezielte Handgriffe um bestimmte Regionen zu mobilisieren, es wurde immer darauf hingewiesen mit Ruhe zu arbeiten und langsam zu beginnen. Steigerungen sind möglich, man sollte jedoch auch hierbei auf das Pferd achten. Nach einer Mittagspause ging es dann zu den vier Pferden welche sich als Probanden zur Verfügung gestellt hatten. Zur Veranschaulichung zeichnete P. Lomax mit Kreide die wichtigsten Knochen und Muskeln einem Pferd auf das Fell. Er zeigte dann die verschiedenen Möglichkeiten die Muskulatur abzutasten sowie erste Behandlungsansätze und ließ die Teilnehmer dann selber nachspüren. Schnell wurde klar dass jedes Pferd seinen eigenen Grundtonus, Grundzustand, der Muskulatur hat. Wo das eine Pferd eine sehr lockere weiche Muskulatur hatte zeigte das nächste Verspannungen. Jedes Tier reagierte zudem auf die Berührung unterschiedlich. Einige Teilnehmer, Zwei- und Vierbeinige mussten regelrechte Berührungsängste überwinden um manche Übungen auszuführen. So entstand ein interessantes Miteinander zwischen dem Seminarleiter, den Teilnehmern und den Pferden. Es wurde ein Neuland betreten in welchem zur Neugier dem Pferd und seinem Körper gegenüber angeregt wurde. Wie P. Lomax sagte reicht es das Pferd mehrmals in der Woche abzutasten, mit genug Übung erkennt man beim putzen ob sich Verspannungen gebildet haben welche man dann relativ leicht lockern kann. Diese 5-10 Minuten täglich können dem Tier und letztendlich auch dem Reiter das Miteinander deutlich erleichtern. Denn wer den Körper seines Tieres kennt, kann Verspannungen erkennen bevor der Muskel sich verhärtet und schlussendlich atrophiert. Muskeln die nicht dehnfähig sondern verkürzt sind leiten Kräfte ungebremst an die Sehnen und Gelenke weiter. Die Schutzfunktion geht verloren. Die Lockerheit der gesamten Muskulatur beginnt bereits beim Kaumuskel und sollte sich im Idealfall bis zur Schweifrübe fortziehen. Harmonie entsteht nur durch Lockerheit und wenn das Pferd, welches ja nicht als Reittier gebaut ist, durch die Aufmerksamkeit des Reiters, aus physiologischer Sicht fit ist dann steht einer gesunden, freudigen und langen Partnerschaft wenig im Wege. Für alle Teilnehmer war es ein interessantes Seminar welches viel zu denken gab und neue Anstöße brachte. Nun geht es an das abtasten, fühlen und massieren. Dieses Jahr ist ein Aufbauseminar in Planung, sowie evtl. ein Reitseminar. (entsprechende Aushänge am Scheunentor einsehbar) **Weitere Infos unter: www.philipp-krause.de**

Bericht von Uli Etz

Dressurlehrgang

mit Agnes Schattenfroh

Von Ineke organisiert fand am 9.-11.4. wieder einmal ein Dressurlehrgang bei der beliebten Trainerin Agnes Schattenfroh statt. Die erfolgreiche Dressurreiterin ist bei uns auf dem Hof mittlerweile bereits ein bekannter und gern gesehener Gast. Deshalb meldeten sich auch zahlreiche TeilnehmerInnen zum Lehrgang an: Ineke Bode, Imke Bode, Uli Etz, Stine Hies, Doris Machmer, Daniela Dasbach, Anette Fischer, Nina Hautzel, Nicole Schulz und Jenny Patzelt.

Freitagnachmittags ging es mit einem Sichtungsreiten los. Immer vier Leute teilten sich eine Stunde, dabei verschaffte sich Agnes einen Überblick über den Leistungsstand von Reitern und Pferden. Daran schloss sich abends eine Theoriestunde im Reiterstübchen an. In den folgenden zwei Tagen bekamen die Teilnehmer jeweils zu zweit Unterricht. Dabei konzentrierte sich Agnes besonders auf die Grundbausteine des Reitens und zeigte wieder einmal wie gut sie sich auf die verschiedenen Paare

Herzlich Willkommen
an unsere neuen Mitglieder

- Kevin Daniel
- Mona Hörning
- Fabian Lenz
- Johanna Haber
- Sina Schmidt
- Michaela Borschel
- Monika Mink
- Claire Rauscher
- Hanna Faßbender

Runde Geburtstage!

Am 04.05.2011 wird **Julia Mosbauer** 30 Jahre!

Am 03.07.2011 wird **Sebastian Holl** 30 Jahre!

Am 08.07. 2011 wird **Daniela Dasbach** 30 Jahre!

Am 20.09.2011 wird **Suse Puschmann** 30 Jahre!

Am 21.09.2011 wird **Mareike Weiss** 30 Jahre!

Am 19.10.2011 wird **Sabrina Zehetner** 30 Jahre!

Am 21.10.2011 wird **Katja Döllfelder** 30 Jahre!

Am 18.06.2011 wird **Beate Usinger** 40 Jahre!

Am 09.10.2011 wird **Jürgen Unkelbach** 50 Jahre!

Am 26.10.2011 wird **Birgit Reuter** 50 Jahre!

Am 06.06.2011 wird **Manfred Holl** 60 Jahre!

Am 22.06.2011 wird **Elisabeth Wahl** 60 Jahre!

Wir bedanken uns

20 Jahre Vereinstreue:

- Ralf Willert
- Mareike Weiss

einstellen konnte. Kein Wunder also, dass alle zufrieden waren und gerne zu dem angesetzte Abschlussessen am Sonntagabend kamen. Man denkt sogar darüber nach, die Veranstaltung im Herbst zu wiederholen. Also, wer es diesmal verpasst hat, hat noch eine Chance!

Und auch unsere **Springer** sollen nicht zu kurz kommen:

! **Springlehrgang** bei Kalli Münz vom **23. - 24. Mai 2011** auf unserer Anlage. Nähere Infos bei Ineke Bode!

Equitana am 12.03.2011

Die Reiterfreunde Selters in Action.

„NIE WIEDER“. Jedes Mal sagen ich, und andere sich dieses Mantra und dann, unerwartet und urplötzlich, ist es soweit. Die erste Werbung erscheint „Es ist Equitana-Jahr“ und die Füße beginnen zu zucken.
Bisher haben wir Reiterfreunde uns den Heidehoflern angeschlossen, da die dieses Jahr nicht fuhren blieb uns nur eine Wahl. Dann organisieren wir die Fahrt halt selber.
Ich fing also an Daten sowie Mitreisewillige zu sammeln, legte dann die Fahrt auf den Eröffnungstag fest, die Kinder sparten am Eintritt 6 Euro (die man ja dann wieder ver-shoppen kann) und buchte nach Preisvergleich einen Busunternehmer.
Schließlich, sind wir ehrlich, wir werden nicht jünger, und nach 15000 qm und 12 Hallen ist man froh wenn man sich chauffieren lassen kann. Die Fahrt wurde gleichfalls in den Medien ausgeschrieben. So schlossen sich auch noch etliche Externe an.
Schlussendlich waren wir 42 Leute die sich am 12.03. auf den Weg nach Essen machten.
Alle waren pünktlich am Treffpunkt in Niederselters, ein Lob... soviel Pünktlichkeit hat man selten. Der Bus war auch zeitig da und es ging los.
Pünktlich um 10 Uhr waren wir an der Messe. Wir besprachen kurz die Rückfahrzeit und den Treffpunkt und enterten dann die Hallen.
7,5 Stunden, oha, viel Zeit zum gucken, shoppen, stöbern, Preisvergleiche machen, Shows angucken und und und... Man futterte den Proviant aus den Taschen und Rucksäcken und füllte die Behälter schließlich mit den Einkäufen.
In Kleingruppen durchforsteten wir die Hallen, hin und wieder traf man aufeinander, tauschte kurz Erfahrungen, Tipps und Beobachtungen aus und driftete wieder auseinander.
Vom Besucheransturm ging es, wahrscheinlich dachten alle dass es am Eröffnungstag bestimmt ganz voll ist und blieben zuhause. Gut für uns.
Pünktlich, ich muss es wieder betonen (auf uns ist in der Beziehung Verlaß) trafen alle wieder am Treffpunkt ein, man sah Tüten über Tüten, Trolleys und viele verkrampften Hände…aber darüber strahlende Gesichter.
Die Rückfahrt verlief wieder superlocker. Der Busfahrer hat uns wirklich prima kutschiert.
Ich dachte noch „Es sind bestimmt alle ganz müde auf der Rückfahrt“ und musste mich eines besseren belehren lassen. RFS-ler sind wohl nicht tot zu kriegen, wir sind standfest. Denn es wurden Einkäufe besprochen, geschwätzt, erzählt und ganz viel gelacht. Ich denke es hatten alle viel Spaß und wenn es nach mir geht bin ich gerne bereit im nächsten Jahr wieder eine Tour zu organisieren. Denn da ist Eurocheval in Offenburg, und „Nein, ich brauche nichts…!“ Wir kennen den Rest ja schon..
Wie man sieht, es funktioniert, macht Spaß und wir haben einen tollen Busunternehmer gefunden. Ich selber war, da Premiere, etwas nervös, schließlich waren auch Kinder ohne Eltern dabei und man hat da die Verantwortung….aber es hat wirklich alles super funktioniert.
Ach ja. Wegen dem Foto, „Nein,..die Tüten sind nicht alle von mir“. Michi und Anna taten ihr Bestes um den Berg so ausdrucksvoll zu gestalten.

Eure Ulrike Etz

Auch bei den Pferden gab es Nachwuchs! **Lucy** ist die erste glückliche Pferdemama von hoffentlich bald dreien für dieses Jahr auf unserem Hof. Am 6.4.2011 um 15.30 Uhr kam **Leilanie** auf die Welt und erfreut sich bester Gesundheit!

Ausblick 2011

Termine für euren Kalender!

13.05. Jahreshauptversammlung

23.-24.05. Springlehrgang *mit Kalli Münz*

28.05. Physiotherapie für Pferde *mit Philipp Lomax*

10.-12.06. Pfingstturnier *mit Pferdesegnung*

09.07. Tag der offenen Stalltür *im Rahmen der Selterser Ferientage*

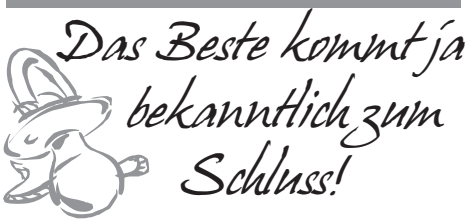
20.08. Erlernbare Telekommunikation *mit Felicitas Scholz (www.verstehenohneworte.de)*

20. + 21.08. Grundkurs digitale Pferdefotografie *mit Nina Schmaus*

02.10. Freizeitreitturnier

Im Herbst Yoga & Reiten *mit Brigitte Mollnow (www.yoga-reiten.de)*

Kontakt und Anmeldung siehe Aushänge am Scheunentor oder im Internet auf www.reiterfreunde-selters.de



Wir gratulieren dem frisch gebackenen Ehepaar **Kathrin und Dennis Neckermann** zur Geburt ihrer süßen Tochter **Lina**!