

# Der richtige Sitz ist wichtig

24. August 2010 | 04:00 Uhr | Von st



Bewegungstraining mit Heike Glogau (links): Katharina Kenzler, Alina Schrader, Michelle Bruss, Kathleen Bohl, Valerie Wistop, Lisa Martiensen, Ines Kunze, Lea Johnsson, Leonora Kurdow

Der Weg zum richtigen Sitz konnte jetzt während eines fünftägigen Jugendlehrgangs, angeboten von der Turniergemeinschaft Hamburg-Timmerhorn (TGHT), gefunden werden. Bei Reitlehrerin Katharina Stern lernten neun ambitionierte Nachwuchsreiterinnen im Alter zwischen zehn und 14 Jahren auf der [Reitanlage Stegen](http://www.reitanlage-stegen.de) wie wichtig der richtige Sitz für korrektes Einwirken und einen harmonischen Bewegungsablauf sowohl beim Pferd als auch beim Reiter, ist. Hierfür wurde von Katharina Stern ein umfangreiches Trainingsprogramm ausgearbeitet: Einzelunterricht, Abteilungsreiten, Aufgabenreiten, Theorie, Bewegungsschulung mit der Fitnesstrainerin Heike Glogau aus Ahrensburg ([www.fitness-glogau.de](http://www.fitness-glogau.de)) standen auf dem Stundenplan, ebenso wie Quadrillenreiten, Fotoshooting, Quizrunden über das Erlernte, gemeinsames Mittagessen (zubereitet von den Müttern der Teilnehmerinnen) und Kuchenschlachten. Und damit auch die kulturelle Bildung zu ihrem Recht kam, besuchte die Gruppe zum Abschluss noch die Tut anchamun-Ausstellung in Hamburg. Am Ende waren sowohl die Reitlehrerin als auch die Teilnehmerinnen etwas erschöpft aber sehr zufrieden. Für alle steht fest: In den nächsten Sommerferien gibt es wieder einen "Lehrgang für Kids" bei der TGHT ([www.tght.reitanlage-stegen.de](http://www.tght.reitanlage-stegen.de)).