

Denkanstöße

Reiten nach der Alexander-Technik

Reiten ist Bewegung. Damit sind Bewegungssteuerung und -koordination wichtige Elemente beim Sport hoch zu Ross. Das propagieren nicht nur Sportwissenschaftler, sondern ist auch im Reitervolk längst allgemein anerkannt. Bei Problemen mit dem Sitz oder bei Beschwerden wie Rückenschmerzen beim Reiten lässt man sich von Experten der Bewegungslehre helfen. Namen wie Eckart Meyners, Susanne von Dietze oder Sally Swift sind diesbezüglich heutzutage in aller Munde. Doch es gibt schon viel ältere Methoden, die, beim Reiten angewendet, helfen können, solche Probleme zu lösen. So zum Beispiel die Alexander-Technik. FR-Redakteurin Meike Freimuth stellt die Methode vor.

Foto: Otto



Der Ausbildungsweg des Pferdes ist in eigentlich allen Reitweisen klar vorgeschrieben: Das Pferd soll sich ausbalancieren lernen, es soll taktmäßig, losgelassen und schwungvoll in leichter Anlehnung gehen, sich gerade richten und versammeln. Doch um ein losgelassenes, lockeres Pferd unter dem Sattel zu erhalten, darf es auch dem Reiter nicht an Losgelassenheit, Balance und Stabilität mangeln. Nur so kann er sich an die Bewegungen seines Pferdes geschmeidig anpassen. Eine Methode, die nötige Balance zu finden und seine Bewegungen besser und genauer steuern zu können, ist die Alexander-Technik.



Die Alexander-Technik wurde nach ihrem „Erfinder“ Frederic Matthias Alexander (1869 – 1955) benannt. Mittels der Alexander-Technik kann man seine Balance, seine Haltung und Bewegungen schulen. Sie gibt Anleitung zu einer natürlichen Selbststeuerung und lässt sich auf nahezu alle Tätigkeiten anwenden, damit man diese besser ausführen kann.

Ursprung und Entstehung der Alexander-Technik

Ursprünglich hat die Alexander-Technik nichts mit dem Reiten zu tun. Frederic Matthias Alexander verdiente mit der Schauspielerei und dem Rezitieren von Shakespeares Werken sein Geld. Zunächst war er dabei auch erfolgreich – bis ihm aufgrund stimmlicher Probleme das Karriere-Aus drohte. Er probierte verschiedene medizinische Behandlungen aus, um zu seiner vollen Stimmkraft zurückzufinden, doch der Erfolg war stets nur von kurzer Dauer. Also begann er, dem Problem selbst auf den Grund zu gehen. Er betrieb Ursachenforschung, beobachtete sich monatelang beim Sprechen und Rezitieren im Spiegel, stellte Theorien auf, prüfte und verwarf sie wieder. Geleitet wurde er stets von dem Gedanken, dass er nur den Unterschied vom Rezitieren zum normalen Sprechen herausfinden müsse, um den Unterschied beim Rezitieren wegzulassen und so die Heiserkeit bei Auftritten loszuwerden. Irgendwann zeigten seine systematischen Beobachtungen Erfolg: Er entdeckte, dass er beim Rezitieren den Kopf in den Nacken zog und so die muskuläre Spannung von Hals und Kopf veränderte. Nach einigem Probieren gelang es ihm, die überflüssige Aktivität zu unterlassen – damit hatte er den Schlüssel zu seiner Methode gefunden. Und siehe da, seine Stimmprobleme verschwanden

dauerhaft! Er erreichte sogar eine vollkommene Kontrolle über seine Stimme, so dass Fachleute, Kritiker und Kollegen wissen wollten, wie er das geschafft habe. Also fing Alexander an, seine Erfahrungen aufzuschreiben. Er erweiterte seine Erkenntnisse auf alle möglichen Anwendungsbereiche aus und lehrte, wie man Losgelassenheit bewusst erlernt. Er unterrichtete weltweit und begann, Trainer für seine Methode auszubilden. Frederic Matthias Alexander fand Gesetze für die Planung und Koordination von Bewegung heraus, die heute noch allgemein anerkannt sind. Möchte man die Ausführung verschiedenster Handlungen grundlegend und dauerhaft verbessern, hilft die Anwendung der Alexander-Technik dabei. Sie ermöglicht es dem Anwender, ungünstige Bewegungsmuster abzulegen und fließende Bewegungen sowie eine mühelose aufrechte Haltung zu erreichen. Die umfassende Wirkungsweise dieser Methode wurde in wissenschaftlichen Untersuchungen nachgewiesen, Alexander-Technik wird heutzutage im Managertraining ebenso eingesetzt wie im Spitzensport, zur Stressbewältigung oder gegen Rückenschmerzen. Die Methode ist fester Bestandteil im Lehrplan verschiedener renommierter Akademien zur Schauspiel-, Tanz- und Musikausbildung und es gibt etliche „berühmte“ Anwender – darunter der Schriftsteller Aldous Huxley, Schauspieler wie Sir Henry Irving, Paul Newman, Robin Williams, Helen Hunt und Keanu Reeves, Musiker wie Paul McCartney und Sting. Und auch Moshé Feldenkrais orientierte sich bei der Entwicklung seiner eigenen Methode an den Erkenntnissen von Alexander.

Alexander-Technik und Reiten

Zwar soll F. M. Alexander selbst Reiter gewesen sein, doch wurde die Alexander-Technik erst später explizit auf das Reiten angewendet. „Sicher wird Alexander selbst den bewussten Gebrauch des Körpers auch auf dem Pferd umgesetzt haben, alles andere wäre verwunderlich“, vermutet die Freiburger Alexander-Technik-Lehrerin Joana Maria Otto. „Sein Klientel waren aufgrund seiner Geschichte zunächst aber vor allem Schauspieler und Sänger.“ In den 1980er Jahren gab es einen Alexander-Lehrer, der Schüler an der Spanischen Hofreitschule war. Dieser war vermutlich einer der ersten, der sich gezielt mit dem Unterrichten von Alexander-Technik beim Reiten

beschäftigte. Ende der 90er Jahre brachte dann die Britin Sally Tottle ihr Buch „BodySense: Revolutionize Your Riding with the Alexander Technique“ heraus, welches in der deutschen Übersetzung „Reiten mit Körpergefühl“ im Müller-Rüschlikon Verlag vertrieben wurde. Bekannt wurden auch die Werke von Joni Bentley und Walter Tschaikowski, die im Cadmos-Verlag erschienen sind (siehe Buchtipps).

Der Reitsport bringt die Schwierigkeit mit sich, dass der Reiter sich auf dem sich bewegenden Pferderücken ausbalancieren muss. Wichtig beim Reiten nach der Alexander-Technik ist es daher, Verständnis und Gefühl für die Bewegungen des Pferdes aufzubringen. So empfiehlt Buchautor und Alexander-Technik-Lehrer Walter Tschaikowski beispielsweise, den Bewegungsablauf vom Schulterher ein zunächst im Vierfüßlerstand selbst zu erfühlen, bevor man versucht, die Lektion mit seinem Pferd zu reiten.

Hoch zu Ross hilft die Alexander-Technik, indem sie die präzise Selbststeuerung und das Gefühl für das Pferd verbessert. Mit ihr findet man zu körperlicher Stabilität, Flexibilität und Gefühlbarkeit – grundlegende Voraussetzungen für einen mit seinem Pferd harmonisierenden Reiter. Man verfeinert als Reiter mit der Alexander-Technik seine Bewegungskoordination und erreicht so eine bessere Verbindung zum Pferd. Die Methode kann auch Reitern helfen, die mit Schmerzen oder Verspannungen reiten. Mit der Alexander-Technik kann eingeschmeidiger, unabhängiger Reitersitz erreicht werden, mit dem bewusste, feine und koordinierte Hilfengebung überhaupt erst möglich wird. Mittels Alexander-Technik lernt der Reiter, sich so zu steuern, dass er nur das tut, was er sich vorgenommen hat. Er lernt überflüssige, oft störende Bewegungen zu unterlassen.

Für Reiter empfiehlt sich eine zweifache Schulung in der Alexander-Technik: Zunächst sollte die Anwendung bei Tätigkeiten wie Sitzen, Stehen oder Gehen erlernt werden. Hat man bei diesen im Grunde simplen Handlungen den Einsatz der Alexander-Technik verinnerlicht, kann man sie auch in den Sattel übertragen. Auf dem Pferd wird der Unterricht fortgesetzt, da es beim Reiten typische Bewegungsabläufe gibt, die man sonst nicht macht. So können zum Beispiel Sitzfehler wie hochgezogene Absätze, klemmende Knie oder einknicken in der Hüfte nur beim Unterricht zu Pferd abgestellt werden.

„Wenn Du aufhörst, das Falsche zu tun, tut sich das Richtige von selbst.“
F. M. Alexander

Grundprinzipien der Alexander-Technik

Die Alexander-Technik ist ein – an manchen Stellen sicherlich schwer greifbares – gedankliches Konstrukt. Die schwere Erklärbarkeit der Methode ist wohl auch ihr größtes Problem. Die sechs Grundprinzipien der Alexander-Technik werden im Folgenden kurz vorgestellt.

1. Die Macht der Gewohnheit

Am Anfang steht die Einsicht. Erst wenn man erkennt, dass man nicht jederzeit das tun kann, was man will, sondern oft zwanghaft nach bestimmten Gewohnheiten (Mustern) handelt, die einen an der Erreichung des eigentlichen Ziels (zum Beispiel einen ausbalancierten Sitz) hindern, ist man bereit für Veränderungen. Man muss also die Macht der Gewohnheit erkennen, anerkennen und durchbrechen wollen.

2. Innehalten

Das Prinzip des Innehaltens (inhibition) meint, dass man vor Beginn einer Tätigkeit zunächst bewusst pausieren muss. Das heißt, man muss einen kurzen Moment stoppen, um sich von gewohnheitsmäßiger zu hoher Spannung zu befreien. Walter Tschaikowski erklärt dieses Prinzip in seinem Buch „Besser reiten mit der Alexander-Technik“ (Cadmos-Verlag) mit einem schönen Beispiel: „Wenn ich in meinem Auto die Handbremse angezogen habe und deshalb nicht schnell wegkomme, macht es keinen Sinn, umso mehr Gas zu geben. Ich muss erst die Bremse lösen. Oder: Wenn ich mich gewohnheitsmäßig zusammenziehe, macht es keinen Sinn, mich als Ausgleich zu strecken. Ich muss aufhören, mich zusammenzuziehen.“

3. Fehlerhafte Sinneswahrnehmung

Auch bei dem dritten Prinzip der Alexander-Technik handelt es sich um eine (Selbst-) Erkenntnis. Und zwar um die, dass man sich selbst falsch wahrnimmt. Wer kennt das nicht: Hat man sich beim Reiten erstmal angewöhnt, schief zu sitzen (zum Beispiel in der Hüfte einzuknicken), fühlt sich diese falsche Haltung schnell „normal“ und damit vermeintlich richtig an. Korrigiert man den Sitz, fühlt sich die neu eingenommene, objektiv richtige Haltung zunächst falsch an – obwohl sie es nicht ist. Das kommt daher, dass man tendenzi-



In der Praxis bietet sich zunächst die Arbeit des Reiters ohne Pferd an. Er lernt so die Zusammenhänge der Ausrichtung von Kopf und Rumpf und erfährt, wie er in Balance Beweglichkeit und Stabilität entwickeln kann. Im Stehen und Gehen wird die Lage des Körperschwerpunktes und die Beweglichkeit der Gelenke, die auch für das Reiten von entscheidender Bedeutung sind (z. B. Hüftgelenk), erforscht.

Fotos: Otto

ell alle Abweichungen vom Gewohnten als falsch bewertet. Diese fehlerhafte Sinneswahrnehmung gilt es zu erkennen und zu überwinden.

4. Denken in Richtungen

Hat man erkannt, dass man sich selbst fehlerhaft wahrnimmt, stellt sich die Frage, wie man denn nun zu einer objektiven Selbststeuerung kommt. Das funktioniert laut Alexander über das „Denken in Richtungen“. Mittels gedachter Richtungen nach oben, unten, vorne und hinten kann man eine neue und natürlichere Haltung einnehmen. Auch hierfür gibt Tschaikowski in seinem Buch ein Beispiel: „Beispiele für solche unterstützenden, ausrichtenden Gedanken sind: ‚Ich lasse meinen Hals frei sein, ich lasse meinen Kopf nach oben gehen, ich lasse meinen Rücken lang und weit werden, ich lasse meine Knie nach vorne gehen, ich lasse meine Fersen nach unten gehen.‘“ Der wesentliche Unterschied zu „herkömmlichen Reitlehrerkommandos“ sei dabei, dass nicht suggeriert wird, Reiten könne durch verstärkte Anstrengung gelernt werden. Im Gegenteil: Das Gefühl für das Pferd werde durch gewohnheitsmäßigen Stress negativ beeinträchtigt. Denken in Richtungen führe somit zum Löschen von Fehlsteuerungen/fehlerhaftem Verhalten und zur natürlichen Selbststeuerung zurück, die man als Kind hatte.

5. Wahlfreiheit vs. Zielfixiertheit

Ein wichtiges Prinzip der Alexander-Technik ist auch die Wahlfreiheit, die der Zielfixiertheit entgegen gestellt wird. Zielfixiertheit meint, ein Ziel „um jeden Preis“ erreichen zu wollen, egal wie. Bei der Alexander-Technik geht es dagegen darum, ein Ziel als Motivationssteigerung vor Augen zu haben, dieses aber auf einem für den Körper qualitativ hochwertigen Niveau zu erreichen. Dass man die Wahl hat, das Ziel so oder so zu erreichen, ist eine wichtige Erkenntnis. Ein Punkt, an dem Alexander selbst lange hing: Nachdem er das Problem seiner Körperhaltung beim Rezitieren erkannt hatte, wollte er es unbedingt sofort abstellen. Doch je verbissener er es probierte, desto weniger Erfolg hatte er – er war zu angespannt. Erst als er sich klar gemacht hatte, dass er die freie Wahl hat, wie er seinen Körper gebraucht – ob er auf einen Reiz wie gewohnt reagiert oder anders oder gar nicht –, konnte er die alten Muster ablegen. Bei Reitern führt eine zu starke Zielfixiertheit oft dazu, dass sie sich regelrecht „verbeißen“. „Diese Anspannung ist vielfach tatsächlich am Kiefer der

Menschen zu erkennen und zu spüren“, erklärt Joanna Otto. „Sie führt oft dazu, dass sich auch die Pferde fest beißen.“

6. Die primäre Steuerung

Mit „primärer Steuerung“ meint Alexander vor allem die Koordination zwischen Kopf und Rumpf im Zusammenspiel der genannten fünf Prinzipien. Es meint die Wiedergewinnung der natürlichen Selbststeuerung, die man als Kind hat, im Laufe des Älterwerdens und der Erziehung aber verliert. Nach Alexander ist dies nur durch einen Bewusstseinsprozess möglich (Constructive Conscious Control).

Alexander-Technik und Reiten in der Praxis

Wer die Alexander-Technik beim Reiten anwenden will, kann sich mit entsprechender Literatur der Methode nähern, wird letztlich um Unterrichts- und Ausbildungsstunden bei einem Alexander-Technik-Lehrer aber nicht herum kommen. Am allerbesten ist es dabei natürlich, sich von jemandem schulen zu lassen, der sich gezielt mit der Anwendung der Alexander-Technik beim Reiten beschäftigt. „Es ist aber nicht zwangsläufig notwendig, einen Alexander-Lehrer zu haben, der selbst reitet“, weiß Joanna Otto. „Da alle Alexander-Lehrer einen Blick für den bewussten Gebrauch des Körpers haben, können auch nicht-reitende Alexander-Technik-Lehrer sehr gut helfen.“ Diese Erfahrung hat Joanna Otto selbst gemacht: Jahrelang kämpfte die promovierte Neurobiologin mit Schmerzen im oberen Rücken- und Schulterbereich. Von ihrem Orthopäden wurde sie zum Krafttraining ins Fitnessstudio geschickt – mit der Folge, dass die Schmerzen nur noch schlimmer wurden. „Kein Wunder, denn dort habe ich meinen Körper ja auch falsch gebraucht“, weiß sie aus heutiger Sicht. Eine Freundin machte Joanna Otto auf die Alexander-Technik aufmerksam, sie besuchte einen Kurs. Und schon in der ersten Lerneinheit wurde die Reiterin von der Faszination der Methode erfasst: „Die Lehrerin arbeitete eine Viertelstunde mit mir und schon waren die Schmerzen, die ich seit Jahren hatte, verschwunden. Natürlich kamen sie zunächst zurück, weil ich schnell wieder in meine alten Gewohnheiten verfallen bin. Aber ich hatte Feuer gefangen.“ Als Joanna Otto ihrer Lehrerin – die selbst keine Pferdesportlerin war – erzählte, dass sie auch beim Reiten mit Problemen zu kämpfen habe, wurde die Situation hoch zu

Ross kurzerhand im Unterrichtsraum nachgestellt. Joanna Otto nahm eine Position wie im Sattel sitzend ein, so wurde dann weiter gearbeitet. „Dadurch habe ich auf Anhieb einen wichtigen Impuls für die Anwendung der Alexander-Technik beim Reiten bekommen.“

Für Joanna Otto war schon nach dem ersten Kurs klar: Einmal Alexander-Technik, immer Alexander-Technik. Sie nahm weiter Stunden und ließ sich schließlich selbst zur Lehrerin ausbilden. Heute unterrichtet sie die verschiedensten Menschen darin, ihren Körper richtig zu gebrauchen. Als ambitionierte Reiterin und Tänzerin hat sie besondere Schwerpunkte auf diese Bereiche gelegt. Aus Erfahrung weiß sie, dass viele Reiter Probleme haben, auf dem Pferd ihre Balance zu finden und richtig mit den Bewegungen des Pferdes mitzukommen. „Fortgeschrittene Reiter sind außerdem oft auf der Suche nach dem Grund, warum es manchmal an der Kommunikation mit dem Pferd hapert.“ In letzterem Fall ist die Zielfixiertheit, „etwas unbedingt zu wollen“ meistens das Problem. „Man darf das Pferd nie zu etwas zwingen. Man muss es vielmehr einladen, etwas für und mit einem als Reiter zu tun.“ Wie sehr das Pferd Spiegel seines Reiters ist, zeigt ein Erlebnis, das Joanna Otto mit einer ihrer Schülerinnen hatte: „Ich habe mit der Schülerin zunächst im Unterrichtsraum gearbeitet. Dabei erzählte sie mir, wie ungestüm ihr Pferd immer sei. Vor allem im Galopp verlor sie regelmäßig mehr oder weniger die Kontrolle. Also haben wir die nächste Stunde in den Reitstall verlegt. Dort habe ich erstmal auf dem stehenden Pferd mit ihr gearbeitet: Die Reiterin war sehr stark im unteren Rücken angespannt, ich habe sie mit meinen Händen eingeladen, in diesem Bereich loszulassen.“

sen. Dann ist sie geritten, das Pferd lief in allen Gangarten in einer Seelenruhe durch die Bahn. Durch die starke Anspannung im unteren Rücken hatte die Reiterin ihr Pferd, ohne es zu merken, dauerhaft nach vorne gepusht und Stress verursacht...“

Für die Suche nach dem passenden Lehrer empfiehlt Joanna Otto: „Verlassen Sie sich auf Ihr Gefühl.“ Eine Ausbildung als Alexander-Technik-Lehrer muss natürlich nachweisbar sein, aber ansonsten sei es vor allem wichtig, dass die Chemie zwischen Lehrer und Schüler stimmt. „Man muss sich sympathisch sein, denn man muss vertrauensvoll miteinander arbeiten.“ Adressen von Alexander-Technik-Lehrern in ganz Deutschland gibt es bei der Gesellschaft der Lehrer/innen der F. M. Alexander-Technik e.V. (G.L.A.T.). Erste Impulse bekommt man auch sehr gut über Wochenend-Kurse, die viele Alexander-Technik-Lehrer anbieten. Vorteil: Diese können in der Regel sogar am eigenen Reitstall stattfinden. Profitieren können Reiter aller Reitweisen. „Die Ziele kann man je nach Wunsch der Teilnehmer unterschiedlich setzen. So kann ein klassischer Dressurreiter höheren Niveaus mittels Alexander-Technik zum Beispiel seine Atemtechnik verfeinern. Ein Wanderreiter kann hingegen daran arbeiten, wie man lange Strecken reitet, ohne körperlich zu erschöpfen.“

Und wie lange dauert es, bis man die Alexander-Technik im Alltag und hoch zu Ross gezielt anwenden kann? „Das kommt vor allem auf die eigene Lernfähigkeit an.“ Eine britische Studie zur Verbesserung von Rückenschmerzen mittels Alexander-Technik hat ergeben, dass deutliche Effekte bereits nach sechs Lehrstunden zu verzeichnen sind. „Nach meiner Erfahrung braucht es aber eher zehn Stunden,

bis sich die Idee, die Alexander-Technik in den Alltag einzubauen, etabliert hat und das Gelernte auf andere Bereiche übertragen wird.“ Grundsätzlich ist es mit der Alexander-Technik wie mit dem Reiten: Man lernt nie aus.

Fazit

Die Alexander-Technik geht von der zentralen Annahme aus, dass jeder Mensch verspannt ist. Sie bietet eine systematische Anleitung für eine Verbesserung des Selbstmanagements: Ungünstige Gewohnheiten werden losgelassen, um den Weg frei zu machen für die eigentlich natürlichen (und gesund erhaltenden) Bewegungsmuster. Die Alexander-Technik zu beschreiben ist schwierig, denn letztlich geht es um ein neues Gefühl, eine neue Erfahrung – nämlich die, sich selbst von tief sitzenden, automatisierten Gewohnheiten zu befreien. Diese Befreiung erfolgt vor allem durch eine gezielte Steuerung des Bewusstseins und die richtigen Denkanstöße – die man letztlich nur durch individuell zugeschnittene Anweisungen zum „Andershandeln“ bekommt. Und eines ist klar: Eine „schnelle Nummer“ ist der Prozess des Umdenkens nicht. Gut Ding will schließlich Weile haben.

Zur Person:

Dr. Joanna Maria Otto studierte in Freiburg Biologie mit dem Schwerpunkt Neurobiologie und dem Nebenfach Psychologie. Sie schrieb ihre Promotion am Universitätsklinikum Freiburg über die Rolle der Muskelsensorik (Propriozeption) bei der Gleichgewichtskontrolle des Menschen. Nach dem Studium absolvierte sie die Ausbildung zur Lehrerin für Alexander-Technik bei

Aranka und Michael Fortwängler an der Schule für Alexander-Technik in Freiburg. Dr. Joanna Maria Otto unterrichtet seit 2006 als Lehrerin für Alexander-Technik, seit 2007 in selbstständiger Praxis. In ihrer Freizeit ist Joanna Otto gerne mit ihrem Pferd im Gelände unterwegs.

Infos:

www.alexander-technik.org
(G.L.A.T – Gesellschaft der Lehrer/innen der F. M. Alexander-Technik e.V. – mit Lehrerverzeichnis!)
www.reitenmitalexandertechnik.com
www.Alexander-Technikundreiten.de

Buchtipps:

Tschaikowski, Walter: Fit und ausbalanciert mit der Alexander-Technik. Cadmos-Verlag 2006, ISBN 3-86127-435-3

Tschaikowski, Walter: Besser reiten mit der Alexander-Technik. Cadmos-Verlag 2003, ISBN 3-86127-530-9

Swift, Sally: Reiten aus der Körpermitte. Band 1. Müller Rüschlikon Verlag 1989, ISBN 3-27500-956-7

Swift, Sally: Reiten aus der Körpermitte. Band 2. Müller Rüschlikon Verlag 2003, ISBN 3-27501-406-4

Bentley, Joni: Reiten ohne Stress und Angst. Eine Einführung in die Alexander-Technik. Cadmos-Verlag 1999, ISBN 3-86127-337-3

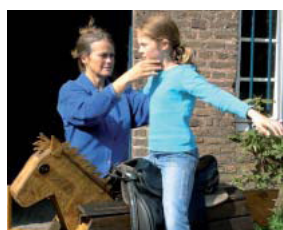
F. M. Alexander: Der Gebrauch des Selbst. Karger Verlag 2001, ISBN 3-8055-7170-4

F. M. Alexander: Die Universelle Konstante im Leben. Karger Verlag 2001, ISBN 3-8055-6826-6

F. M. Alexander: Die konstruktive bewusste Kontrolle des individuellen Menschen. Karger Verlag 2006, ISBN 3-8055-8033-9

Alexandertechnik trainiert die ganzheitliche Koordination von Reiter und Pferd.

Sie ermöglicht Anfängern, in die tieferen Geheimnisse der Reitkunst vorzudringen und schenkt auch fortgeschrittenen Reitern und Pferden Leichtigkeit und enormes Wohlbefinden.



Kurse und Einzelunterricht im Westen von Köln

Telefon: 0 22 34/1 74 29

claudiafuerstenberg@alexandertechnikreiten.de

www.alexandertechnik.biz

A. Brockgreitens, Tel. 01 70/3 42 10 59 (Gebiet OWL)



H. Mandelartz - Spezialausrüstung für Reiter und Pferd

Passgenaue Sättel

für die Gesundheit von Pferd & Reiter

Heinrich Mandelartz - Sattlerei seit 1881 -
Wirichsbongardstraße 43, 52062 Aachen
Tel. +49 (0) 2 41 - 33 217, Fax: 37 892
mandelartz@t-online.de, www.reitsport-mandelartz.de

Maßkonfektionssättel namhafter Hersteller • Anfertigungen für alle Disziplinen