

DIE FRANKLIN-METHODE

# Auf den **Ball** gekommen

Kennen Sie schon den **neuesten Trend im Reitsport**? Das Reiten mit Bällen? Was wie eine lustige Spielerei aussieht, ist ein erstaunlich **effizientes Faszien-Training**. Sitzexpertin Sibylle Wiemer erklärt, was hinter dem Reiten mit den Franklin-Produkten steckt und warum sie so **genial einfach** auf den Reiter wirken

Text: Inga Dora Meyer | Fotos: Malte Schwarzer



Mit den Franklin-Bällen und -Rollen können fast alle Sitzfehler korrigiert werden

immer mehr Reiter entdecken die Produkte der Franklin-Methode für sich. Sie setzen sich im Sattel auf kleine Kunststoff-Bälle und -Rollen und verbessern damit ihren Sitz binnen weniger Minuten nachhaltig.

Das glauben Sie nicht? „Dann probieren Sie es aus und Sie werden begeistert sein“, sagt Sitzexpertin Sibylle Wiemer aus Fintel (Niedersachsen). Seit mehr als einem Jahr nutzt die Ausbilderin die Utensilien von Tanzpädagogin, Choreograph, Sportwissenschaftler und Unidozent Eric Franklin im Reitunterricht – darunter eine hellblaue Luftrolle, eine lilafarbene Wasserrolle, verschieden große Bälle in den Farben Rot und Orange sowie zwei grüne Bälle mit kleinen Kratern (siehe Seite 16). Der Schweizer hat sie ursprünglich für seine eigene Bewegungslehre entwickelt. Für den Reitsport waren sie nicht gedacht.

„Eric Franklin ist es wichtig, dass der Mensch seinen eigenen Körperbau und dessen Funktionen versteht und sich seine Anatomie bildhaft vorstellen kann, so dass er dadurch bereits Veränderungen unterstützt. Die Bälle und Rollen helfen dabei von außen und zeigen Anspannungen, Verspannungen, Blockaden und Fehlhaltungen an“, so Wiemer. Sie werden im Sattel sitzend unter dem Gesäß, den Oberschenkeln oder den Armen positioniert. „Gerade die Verdeutlichung des Körpergefühls ist in der Reiterei extrem wichtig. Deshalb sind die kleinen Produkte aus buntem Latex hervorragend dazu geeignet, Reitern zu einer neuen Beweglichkeit und Losgelassenheit im Sattel zu verhelfen“, meint die Reitlehrerin.

### Faszien sind kleine Wunderwerke

Aber wie funktioniert das genau? Das ist schnell erklärt: Einerseits dienen die Bälle und Rollen der Selbstmassage, andererseits stimulieren sie Akupunktur- und Triggerpunkte und wirken so auf unsere Faszien ein. Faszien sind Häute aus Bindegewebe, die den gesamten Körper wie ein gigantisch großes Spinnennetz durchziehen und alles mit allem verbinden. Unterschiedlich dick und fest umhüllen sie Organe, Knochen, Nerven, Gefäße und Gelenke. Auch Muskeln sind von Faszien umgeben, die Festigkeit und Flexibilität zugleich bieten. Speziell diese Faszienhüllen um und in der Muskulatur sind im hohen Maße für die Körperwahrnehmung und Koordination zuständig. Je elastischer und flexibler sie sind, desto höher ist die Bewegungsfreiheit der Gelenke und die Geschmeidigkeit im ganzen Körper. Diese Fähigkeiten sind essentiell für einen guten Reitersitz. Aufgrund



Der Härtegrad der mit Luft gefüllten Franklin-Produkte lässt sich individuell mit einer Ballpumpe einstellen

ungewohnten Situation zurecht zu finden, sich bewegen zu lassen und einfach nur zu fühlen, was im Becken, in den Beinen, Schultern, Armen und mit dem Kopf passiert.“

### Funktion kommt vor Form

Wer grundsätzlich schon einen sehr guten Grundsitz hat, dem fällt das Reiten mit den Bällen und Rollen leichter, weil der Körper nicht mehr so umstrukturiert wird. „In diesen Fällen erreichen die Franklin-Produkte vor allem ein Gewinn an Losgelassenheit. Wenn Reiter jedoch Sitzfehler haben, dann wirken sie sehr intensiv und zeigen deutlich auf, was in dem jeweiligen Körper gerade los ist“, weiß die Bewegungsexpertin. So kann es passieren, dass während der Anwendung der Bälle und Rollen auch Auswirkungen an anderen Körperregionen sichtbar werden. Der Absatz ist hochgezogen, die Knie klemmen, oder die Hände sind unruhig.

„Das ist nicht gewollt, wird aber nicht unterbunden, sondern lediglich wahrgenommen. Der Reiter soll nicht formal idealtypisch sitzen und einwirken wollen. Wie man sitzt, ist nicht der vorherrschende Faktor. Reiter können die Franklin-Produkte daher nicht nutzen, um ihren Sitz nach formalen Kriterien zu verbessern. Das ist ein Schuss nach hinten. Nicht die Verbesserung der Form, sondern die Verbesserung der Funktionalität steht im Vordergrund, wie beispielsweise ein losgelassenes Mitschwingen und eine feinere Hilfengebung. Legt

**facebook**  
Sie wollen mehr über die Franklin-Bälle erfahren oder sich austauschen? Dann gehen Sie auf [www.facebook.com/reitenmitfranklinbaellen/](http://www.facebook.com/reitenmitfranklinbaellen/)

man die Utensilien beiseite, ist der Sitz lockerer, geschmeidiger und beweglicher. Das Pferd läuft deutlich zufriedener. Es passiert dann genau das, was jeder Reiter erreichen möchte“, beruhigt Wiemer.

### Mehr Beweglichkeit erleben

Die Bälle und Rollen – bis auf die Wasserrolle – lassen sich mit Luft befüllen (eine handelsübliche Ballpumpe mit einer Nadelspitze ist dafür ausreichend). So wie sie geliefert werden (u. a. von [www.sportszeugs.de](http://www.sportszeugs.de)), sind sie grundsätzlich sofort nutzbar. Für den Härtegrad gilt: Sie dürfen beim Reiten keine Schmerzen spüren. Die Hauruck-Methode nach dem Motto „Nur die Harten kommen in den Garten“ ist unangebracht. Beginnen Sie lieber soft und testen Sie sich nach und nach an die unterschiedlichen Härtegrade heran. „Es geht darum, dass man in sich hinein fühlt, sich selber wahrnimmt und im schmerzfreien Bereich den Körper stimuliert. Wo spüre ich eine Veränderung? Die Antwort darauf ist individuell“, erläutert die Trainerin. Ideal wäre es, wenn Sie Gelegenheit haben, die verschiedenen Utensilien auszuprobieren, um für sich festzustellen, was Ihnen gut tut.

Los geht es mit der hellblauen Minirolle, die mit Luft befüllt wird. Über das Ventil

der Pumpenspitze kann Luft wieder entlassen werden. Sie wird mittig unter die Sitzbeinhöcker gelegt, so dass der Reiter weder nach vorne noch nach hinten kippt. Probieren Sie am besten im Stand und Schritt aus, wo die Rolle richtig – das heißt im tiefsten Punkt des Sattels – positioniert ist. Durch die Rolle sitzt der Reiter über dem Pferd und wird dreidimensional intensiver bewegt als direkt auf dem Pferd. Die Bewegungen wirken auf den Beckenboden, die dortige Muskulatur und die Faszien. Zusätzlich bekommen Faszien- und Muskelketten am Beckengürtel Impulse, auch Akupunkturpunkte werden stimuliert. Wie anfangs beschrieben, wirkt sich diese Beweglichkeit automatisch auf die Muskeln des Schulter-, Rücken- und Beinbereichs aus. So entstehen neuartige und harmonischere Bewegungsabläufe.

„Im Grunde genommen kann man fast schon sagen, dass mit der Luftrolle alle Reiterfehler verändert und korrigiert werden können. Wenn die Rolle weggelegt wird, kommt der gigantische Effekt, der für viele Reiter überraschend ist“, weiß Wiemer. Sie sitzen plötzlich deutlich besser, ausbalancierter und mittiger im Sattel, können den Pferdebewegungen viel leichter folgen, lassen die Beine entspannt fallen, klemmen kaum noch mit den Oberschenkeln »



Unter den Achseln eingesetzt, verbessern die Bälle die Zügelführung



# Franklin-Bälle und -Rollen auf einen Blick

Die Franklin-Produkte können im Schritt, Trab und Galopp sowie in allen Lektionen eingesetzt werden. Tasten Sie sich langsam an die einzelnen Franklin-Bälle und -Rollen heran und überfordern Sie Ihren Körper nicht. Das Reiten damit ist ungewohnt und eine kleine Herausforderung. Beginnen Sie beim Ausprobieren immer im Schritt und wagen Sie sich dann vorsichtig an die höheren Gangarten.

## FRANKLIN MINIROLLE

Die hellblaue Franklin Minirolle hat einen Durchmesser von circa 10 cm und ist 15 cm lang. Sie ist mit Luft gefüllt und wird quer im Sattel direkt unter dem Gesäß platziert. Wichtig zu wissen: Sie darf weder zu weit vor den Sitzbeinhöckern noch zu weit dahinter positioniert werden.

- stimuliert Faszien und Muskeln im Bereich des Beckenbodens und -gürtels
- bewegt den Körper stark dreidimensional
- entlastet Muskeln der Beine, des Rückens und der Schultern
- verbessert die Selbstwahrnehmung, Koordination und Hilfengebung des Reiters
- fördert Losgelassenheit und effizientere Bewegungen bei Reiter und Pferd
- Bewegungen fließen harmonischer durch den ganzen Körper



## ORIGINAL FRANKLIN BALL

Der grüne, circa 10 cm große Ball ist mit Luft gefüllt und wird links oder rechts unter einem Sitzbeinhöcker im Sattel positioniert (Seiten sollten mehrmals gewechselt werden).

- hilft die Sitzschiefe des Reiters besser wahrzunehmen
- wirkt auf Akupunkturpunkte an den Sitzbeinhöckern ein
- fördert die natürliche Aufrichtung und Haltung
- verbessert durch die Kontrasterfahrung die ein- und beidseitigen Gewichtshilfen



## FRANKLIN FASZIENROLLE

Die Faszienrolle ist lila, hat einen Durchmesser von etwa 9 cm und ist circa 15 cm lang. Sie enthält Wasser, das anders als Luft schwingt. Sie wird nach dem Einsatz der Mini-Rolle verwendet und mittig unter den Sitzbeinhöckern im Sattel platziert.

- Wasser wirkt intensiver auf die Faszien ein als Luft
- Reiter hat deutlich mehr Kontakt zum Sattel
- führt zu einem tieferen und bequemeren Sitzgefühl
- flexiblere und harmonischere Beckenbewegungen sind möglich



## FRANKLIN UNIVERSAL MINI BÄLLE

Die roten, 8 cm großen Bälle sind mit Luft gefüllt und der kleine Bruder der Franklin-Bälle soft – mit denselben Übungen und Effekten wie rechts unten beschrieben. Sie werden vor allem bei Kindern und kleineren Personen eingesetzt, welche die orangefarbenen Bälle als zu groß empfinden.



## FRANKLIN BÄLLE SOFT

Die orangefarbenen, 10 cm großen Bälle sind mit Luft gefüllt. Sie sind für den Einsatz links und rechts unter den Oberschenkeln (Höhe mehrmals wechseln) sowie unter den Achseln gedacht. Man kann aber auch je einen Ball unter dem linken und einen Ball unter dem rechten Sitzbeinhöcker platzieren. Möglich ist ebenso eine Positionierung unter der linken Achsel und unter dem rechten Sitzbeinhöcker bzw. andersherum.

- entspannen die Schulter- und Armmuskulatur
- verfeinern die Zügelhilfen und korrigieren Handfehler
- verbessern die natürliche Aufrichtung im Oberkörper



oder den Knien, ziehen die Absätze nicht mehr hoch und halten sich weniger am Zügel fest. Vielfach wird das neu gewonnene Gefühl mit „Mein Sattel ist breiter“, „Ich sitze viel bequemer“, „Es fühlt sich alles so leicht an“ oder „Ich muss viel weniger Hilfen geben, damit mich mein Pferd versteht“ kommentiert. „Es gibt keine Formulierung, die ein Reitlehrer nutzen könnte, um dieses Körpergefühl beim Reiter mit einer Anweisung zu erzeugen“, sagt die Ausbilderin.

Ebenso wie die Minirolle wird die Faszienrolle, welche mit Wasser gefüllt ist, quer unter dem Gesäß platziert. „Diese Rolle macht für viele Reiter einen großen Unterschied, weil sie anders schwingt und dadurch noch intensiver einwirkt“, weiß die Reitlehrerin. Auch sie wirkt auf die

Faszien des Beckenbereichs und bewirkt ein ganzheitliches Schwingen durch alle Gelenke. Die Reiter sind erstaunt, dass sie durch die Nutzung der Wasserrolle jetzt noch tiefer im Sattel sitzen.

### Bälle korrigieren die Sitzschiefe

Haben Sie das Gefühl, schief zu sitzen? Dann ist der grüne Original Franklin-Ball mit seinen kleinen Kratern, die eine leicht schröpfende Wirkung haben, ideal. Er wird einseitig unter einem Sitzbeinhöcker benutzt, wobei Sie die Seiten mehrmals wechseln sollten. Es kann sein, dass der Reiter zunächst das Gefühl hat, jetzt erst recht schief zu sitzen. „In den Reaktionen gibt es kein richtig oder falsch und gerade durch Kontrasterfahrungen spürt er, dass er vorher eine asymmetrische Sitzposition hatte“, so Wiemer.

Nach dem Wegnehmen des Balles wird der Reiter zudem sensibler für ein- und beidseitige Gewichtshilfen. Ein „komisches Gefühl“ verliert er schnell wieder, da der Körper das Ungleichgewicht mit einer natürlichen Aufrichtung des Oberkörpers ausgleicht. Von außen betrachtet, nimmt man übrigens kaum wahr, dass der Reiter einseitig auf einem Ball sitzt. „Reiter legen ihn übrigens immer zuerst auf die Seite, die sie als angenehmer empfinden. Der Körper nimmt sich seine Lieblingsseite zuerst“, erklärt die Expertin. Eine weitere Übung besteht darin, einen Original Franklin-Ball unter einen Sitzbeinhöcker zu legen und den anderen unter die

diagonale Achsel zu klemmen. „Das ist aber bereits eine sehr intensiv wirkende Variante“, so Wiemer.

Apropos Achseln: Dort werden auch die orangefarbenen Soft Bälle eingesetzt, welche die Arme ein wenig abspreizen. Wird diese Abspreizung von Ihnen als zu stark oder unangenehm empfunden, können Sie auch die kleineren, roten Bälle einsetzen. „Ist man sehr klein und zierlich, sollten diese in jedem Fall bevorzugt werden“, lautet der Rat »







Die Bälle und Rollen stimulieren verschiedene Akupunkturpunkte und wirken auf die Faszien ein

der Trainerin. Die Soft Bälle stimulieren die Faszien am Oberkörper und die Muskeln rund um das Schultergelenk, was zu einer verbesserten Koordination von Armen und Händen führt. Die Folge? Die Arme wollen sich wie von selbst an den Körper anschmiegen. Reiter richten sich natürlich auf und haben danach ein entspanntes Gefühl im gesamten Hals-, Nacken- und Schulterbereich, welches sich wiederum auf die Haltung überträgt. Sie spüren außerdem eine weichere Verbindung zum Pferdemaul, die Handhaltung und Zügelführung wird besser und feiner. „Insgesamt werden so vor allem Handfehler minimiert“, erläutert Wiemer.

### Bälle unter den Oberschenkeln

Die Soft Bälle können ebenso unter beide Oberschenkeln gelegt werden. Dort ist es sinnvoll, die Positionen der Bälle – vom Knie bis hoch zur Leiste – öfters zu wechseln. Der Grund? Hier gibt es mehrere Muskelstränge, die stimuliert werden sollen. „Häufig fangen dabei die Beine an zu schlackern, die ein Mehr an Bewegung nicht gewöhnt sind. Das mag sich nicht toll anfühlen, ist aber nicht schlimm. Werden Sie passiv im Sitz und versuchen Sie, in Ruhe Ihr Gleichgewicht zu finden.“ Der Effekt kommt wieder nach dem Reiten mit den Bällen: Die Beine liegen entspannter am Sattelblatt an, die Oberschenkel sind lockerer und die Knie offener. Ein Klemmen wird verhindert. Anstatt der großen orangefarbenen Bälle, können hier bei Bedarf ebenfalls die kleineren roten verwendet werden. „Sie müssen übrigens

der Kauf der hellblauen Luftrolle und von zwei Soft Bällen. Möchten Sie das komplette Reiter-set erwerben (siehe Kasten rechts), ist folgende Reihenfolge der Anwendung empfehlenswert: Luftrolle und Wasserrolle unter dem Gesäß, Soft Bälle unter den Achseln und in unterschiedlichen Höhen unter den Oberschenkeln (Positionen mehrmals wechseln), einen Original Franklin-Ball unter einen Sitzbeinhöcker, danach wechseln. Wiemer gibt aber zu bedenken, dass diese Herangehensweise sehr anspruchsvoll ist.

### Der sanfte Einstieg für Neulinge

Die Ausbilderin, welche vorwiegend Freizeitreiter unterrichtet, hat die Erfahrung gemacht, dass bereits die Luftrolle den Körper sehr stark durcheinanderbringt und sich viele Reiter beim ersten Versuch unsicher auf dem wackeligen Produkt fühlen – besonders in den höheren Gangarten. Deswegen gilt: Gehen Sie es langsam an, in Ihrem eigenen Tempo! Ihr Vorschlag: Probieren Sie die mit Luft gefüllte Rolle zunächst nur ein paar Runden im Schritt aus, legen Sie sie wieder beiseite und platzieren Sie danach nur einen Ball unter einer Achsel. Entfernen Sie auch diesen recht bald wieder. Dann legen Sie einen Ball unter die andere Achsel, und erst nach einer kleinen Pause nutzen Sie die Bälle parallel auf beiden Seiten.

„Dieses Vorgehen genügt in der Regel für den Anfang. Unser Körper braucht nämlich viel Zeit und Kraft, um die Umstrukturierung vorzunehmen und seine Gewohnheiten, die ihm Sicherheit geben, zu verlassen. Wenn, wie in meinem



weder unter den Achseln noch unter den Oberschenkeln mit Kraft gehalten werden. Das Gewicht der Arme bzw. der Beine reicht vollkommen aus“, so die Reitlehrerin.

Eine weitere Übung ist – wie schon bei den Original Franklin-Bällen erwähnt – die diagonale Positionierung (einen Ball unter den linken Sitzbeinhöcker, den anderen unter die rechte Achsel bzw. andersherum). „Sollten diese Bälle jedoch einen unangenehmen Druck bei Ihnen ausüben, können Sie alternativ die lilafarbenen Plüschbälle nutzen (nicht im Reiter-set enthalten, siehe Kasten rechts). Ihr geringer Druck reicht bereits aus, um den Körper zu Veränderungen anzuregen“, ergänzt die Sitzexpertin. Als Starterpaket für Neulinge empfiehlt sich

speziellen Fall, der Körper viele Unfälle erlebt hat, dauert es richtig lange. Ich nutze die Bälle und Rollen nun schon über ein Jahr lang und bin immer noch zu 80 Prozent im Schritt unterwegs“, erzählt Wiemer. Das fremdartige, komische oder wackelige

### UNSERE EXPERTIN

**Sibylle Wiemer** ist Reitlehrerin und leitete 25 Jahre lang erfolgreich einen großen Reitbetrieb in Fintel (Niedersachsen). Heute reist die mobile Trainerin und Bewegungsexpertin durch ganz Deutschland. Ihr Schwerpunkt ist der Sitz des Reiters. [www.sibyllewiemer.de](http://www.sibyllewiemer.de)



Gefühl beim Reiten sollte Sie nicht davon abhalten, sie auszuprobieren. Mit der Zeit gewöhnen Sie sich daran, und es wird immer leichter, sich im Sattel auszubalancieren, ohne seinen Sitz zu verlieren. „Viele fangen auf der Rolle sitzend an, mit den Beinen zu klemmen, und denken dann: ‚Das kann ja nur falsch sein, was die Bälle da mit mir machen – dieses ganze Gewackel und Geschüttel!‘ Aber das ist es nicht: Es wird Ihnen nur dargestellt, dass Sie bei größeren Bewegungen beginnen, sich festzuhalten. Oft fühlt es sich für den Reiter einfach nur so an, als ob er komplett falsch sitze, aber die Franklin-Produkte puffern das Mehr an Bewegung gut ab. Da fällt keiner dem Pferd in den Rücken“, weiß die Reitlehrerin. Das neue Körpergefühl verunsichert jedoch die Reiter, und das Gehirn rebelliert, teils sogar bis zur Verzweiflung.

### Emotionen pur

„Ich warne die Leute, dass dieser Moment kommen kann. Er entsteht immer dann, wenn ich und die Zuschauer sagen: ‚Guck mal, jetzt läuft das Pferd aber schön.‘ Oder wenn ich das gerade sagen will, schimpft der Reiter.“ Daneben tauchen auch Wut und Trauer auf. „Wut äußert sich zum Beispiel in der Frage: ‚Was hat mir mein Reitlehrer eigentlich die letzten Jahre beigebracht?‘ Trauer, wenn die Leute sagen: ‚Wie toll wäre es gewesen, wenn ich das früher gelernt hätte.‘ Aber auch: ‚Mein Pferd ist arm dran, weil ich alles bisher so falsch und schlecht gemacht habe.‘ Die psychische Ebene fließt stark mit ein. Wie das genau abläuft, kann ich nicht erklären, aber ich habe gelesen, dass die fernöstliche Medizin eine Verbindung zwischen der Psyche und dem Beckenboden zieht.“ Ihr Tipp: Holen Sie sich einen Helfer, der Ihr Pferd führt, oder halten Sie sich mit einer Hand am Sattel fest. Lassen Sie sich von einer Freundin oder Reiterkollegin beobachten oder besser noch filmen, damit die innere mit der äußeren Wahrnehmung verglichen werden kann.

Die Pferde sind übrigens oft weniger irritiert als die Reiter. Die neue Geschmeidigkeit, Feinfühligkeit und vor allem Beweglichkeit im Becken führt bei ihnen zu mehr Losgelassenheit, Zufriedenheit und Vorwärtsdrang. Sie schnauben ab, lassen den Hals fallen und zeigen größere, freiere und harmonischere Bewegungen. Darüber hinaus sind sie durchlässiger für die Hilfen des Reiters. „Was aber genau bei ihnen ankommt, wissen wir bisher nicht. Ich plane jedoch eine Satteldruckmessung, während der Reiter auf den Franklin-Bällen sitzt“, sagt die Expertin.

### Das richtige Maß ist entscheidend

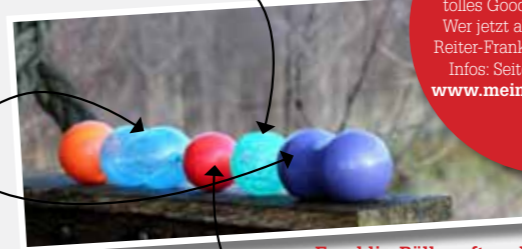
Wie oft und wie lange Sie die Franklin-Produkte einsetzen sollten, ist individuell verschieden. Daher macht Wiemer dazu keine konkreten Angaben. Nur so viel: „Sie sollten auf keinen Fall täglich benutzt werden, sondern maximal alle zwei bis drei Tage. Man kann es nämlich vom sogenannten Faszienkater bis hin zu blauen Flecken schnell übertreiben.“ Während des Prozesses der Veränderung empfiehlt sie, lediglich eine Rolle für kurze Momente oder nur im Schritt zu verwenden. „Damit reitet man dann ein paar Minuten und legt sie wieder weg. Dann kommt der berühmte erste Moment, der sich so toll anfühlt und ein wenig anhält. Lassen Sie sich Zeit zum Nachfühlen. Steigern Sie die Phasen lieber im Schritt, bis Sie ein paar Trabtritte hinzunehmen und die Trabtour verlängern, bis Sie in den Galopp starten.“

Fortgeschrittene können die Bälle und Rollen in der Lösungsphase nutzen und sie in der Arbeitsphase beiseite legen. Möglich ist auch, sie nur in einzelnen Lektionen einzusetzen, die dem Reiter Schwierigkeiten bereiten. „Beim Reiten von Wendungen korrigieren beispielsweise die Soft Bälle unter den Achseln das Ziehen am Zügel mit der inneren Hand. Es gibt eine Vielzahl an Möglichkeiten. Die Franklin-Produkte helfen dem Reiter in jedem Fall“, so Wiemer abschließend. 🐾

## DIE FRANKLIN-BÄLLE FÜR REITER

Die Franklin-Original-Bälle platziert man einseitig unter dem Po

Mini-Rolle und Fascia-Rolle – darauf nimmt man Platz



Franklin-Bälle soft und Mini: Sie gehen unter die Achseln oder unter die Oberschenkel

Für engagierte Reiter hat sich **Mein Pferd** ein tolles Goodie einfallen lassen: Wer jetzt abonniert, erhält die Reiter-Franklin-Bälle als Prämie. Infos: Seite 20/21 und unter: [www.mein-pferd.de/praemie](http://www.mein-pferd.de/praemie)