



Falltraining - Kurs



Bild: Fortgeschrittener Kurs



Fit und sicher im Sattel

- ein Kurs für mehr Körperbeherrschung und Sturzprävention -

Samstag den 20. April 2024

Dieser Basis-Kurs findet **ohne Pferd** statt. Mein Falltraining-Kurs dauert etwa **4 Stunden** und besteht aus verschiedenen Trainingseinheiten. Ein kurzer theoretischer Teil per **PowerPoint** vermittelt interessantes Hintergrundwissen.

Der Kurs richtet sich an **ALLE Reiter***, unabhängig von ihrem Erfahrungslevel oder ihrer Reitweise. Auch ängstliche und sportliche Reiter* aller Disziplinen sind herzlich willkommen. Der Kurs ist so konzipiert, dass alle Übungen in kleinen Schritten ausprobiert und entwickelt werden. **Grundsätzlich** ist der **Kurs für ALLE**, die sich für Fallprävention interessieren und im Falle eines Sturzes gewappnet sein möchten.

Falls dir der Mut fehlt oder du dich körperlich nicht fit genug fühlen, ist das kein Problem! Abgestimmte Bewegungsübungen werden sicher vom Abrollen bis zur Falltechnik mit dir durchgeführt, entweder mit oder ohne Hilfestellung. Eine **Investition** in die eigene **Sicherheit** lohnt sich auf jeden Fall.

Die neuen Bewegungsabläufe werden ohne Pferd geübt, um die Folgen eines Sturzes durch Abrollen zu minimieren und sich aus dem Gefahrenbereich zu bringen.

In den Kursen werden Aufwärm-, Dehn- und Bewegungsübungen durchgeführt. Dabei werden Koordination, Gleichgewicht, Wahrnehmung, Reaktionsschnelligkeit und Beweglichkeit trainiert und die jeweilige Mobilität von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen berücksichtigt.

Das Ziel dieses Kurses ist es, die Reaktionsfähigkeit und die notwendigen Bewegungsabläufe des Körpers zu schulen, um den Teilnehmern* Sicherheit zu vermitteln und im Falle eines Sturzes **handlungsfähig** zu bleiben. Hierdurch wird das Verletzungsrisiko deutlich **minimiert**, indem die auftretenden Körperbelastungen abgeleitet werden.

Kursleiterin:

Julia Kohlstadt ist u.a.
Trainer A Westernreiten,
Trainer B Reiten als Gesundheitssport,
Trainer C Voltigieren-Breitensport
Fitnesstrainerin C-Lizenz

*Incl.
Info-Material
&
kleines Dankeschön*

Kurszeit: Kurs 1: 9.00 Uhr - ca. 13.00 Uhr
Kurs 2: 14.00 Uhr - ca. 18.00 Uhr

Teilnehmerzahl*: max. 10 Teilnehmer*/ Kurs

Alter: von 8 bis 99 Jahre

Kursgebühr: 60,00 Euro/TN* Vereinsmitglieder*
65,00 Euro/TN* Nicht-Vereinsmitglieder*

Nennschluss: 12. April 2024

Kursort: RuF Driedorf e.V., Weiherstraße 37 c, 3575 Driedorf

Anmeldungen: lehrgang.driedorf@gmail.com
erhältlich /an

* ob m/w/d - ALLE fühlen sich bitte angesprochen