



Falltraining - Kurs

&

Angstbewältigung (... keine Angst vorm Fallen!)



Kurs Infos:

Ein Falltrainings-Kurs dauert ca. 4 Stunden, besteht aus verschiedenen Trainingseinheiten und findet ohne Pferd statt. Ein kurzer theoretischer Teil per PowerPoint vermittelt interessantes und informatives Hintergrundwissen.

Das Falltraining schult die Reaktionsfähigkeit sowie die notwendigen Bewegungsabläufe des Körpers. Es vermittelt Sicherheit, um im Falle eines Sturzes handlungsfähig zu sein. Dadurch wird das Verletzungsrisiko deutlich minimiert. Das Falltraining richtet sich an ALLE*, wie Anfänger*, Freizeitreiter*, Amateure*, Profis usw..., sowie an ängstliche und sportliche Reiter* aller Disziplinen und Reitweisen. Alles wird in Teilschritten ausprobiert und entwickelt.

Es fehlt Ihnen/Dir/Euch der Mut oder Sie fühlen sich körperlich nicht fit genug? Durch abgestimmte Bewegungsübungen wird das Abrollen bis zur Falltechnik, mit oder ohne Hilfestellung durchgeführt. Die Investition in die eigene Sicherheit lohnt sich auf jeden Fall.

Die neuen Bewegungsabläufe werden ohne Pferd geübt, um die Folgen eines Sturzes durch Abrollen abzufangen und sich aus dem Gefahrenbereich zu retten. Mit der Erfahrung, dass Fallen auch Spaß machen kann, kann dann in einem fortgeschrittenen Kurs auf dem Pferd weiter trainiert bzw. ausprobiert werden.

In den Kursen werden Aufwärm-, Dehn- und Bewegungsübungen vorab individuell durchgeführt. Trainiert werden ebenso Koordination, Gleichgewicht, Wahrnehmung, Reaktionsschnelligkeit und Beweglichkeit.

Das Ziel des Kurses; im Falle eines Sturzes handlungsfähig zu bleiben und die auftretenden Körperbelastungen abzulenken, um so Verletzungen zu vermeiden / minimieren.

Referentin/Kursleiterin:

Julia Kohlstadt ist u.a.:

- Trainerin A Westernreiten (EWU)
- Trainerin B Reiten als Gesundheitssport (FN)
- Trainerin für „Sitz und Gleichgewichtsschulung“ (FN)
- Trainerin C Fitness (Akademie für Sport und Gesundheit)
- mit Ausbilderzertifikat des DOSB / FN

Es handelt sich um eine anerkannte Trainer*fortbildung zur Lizenz-Verlängerung mit 5 LE / Profil 4)

Trainer erhalten eine Teilnahmebescheinigung der EWU*

Kursablauf:

- Begrüßung
- Besprechung organisatorischer Ablauf
- Theoretischer Teil / Besprechung Praxisteil Kursziele
- Praxisteil
- Reflexion/Abschlussbesprechung

Termin 1: 09.05.2024 (Do.) 10.00 Uhr - 14.00 Uhr *Nennschluss: 20.04.2024*
Termin 2: 25.08.2024 (Do.) 10.00 Uhr - 14.00 Uhr *Nennschluss: 04.08.2024*

Kursgebühr:

Teilnehmer* Schüler* u.a. (siehe Anmeldung) 45,00 Euro
Trainer* EWU für DOSB-Lizenzverlängerung 45,00 Euro
Alle weiteren Teilnehmer*: 50,00 Euro

Teilnehmer*zahl: max. 10 Personen

Anmeldung an:

Julia Kohlstadt
Im alten Garten 2a
35745 Herborn-Seelbach
oder per Email: fairplay4horse@web.de

Kurs-Ort Termin 1: RuF Verein Niederweidbach
Salzweg
35649 Bischoffen-Niederweidbach

Kurs-Ort Termin 2: RuF Verein Bad-Endbach
Auf der Schipp 1
35080 Bad Endbach-Günterod

Weitere Infos unter:

www.fairplay4horses.de (Kurse → Falltraining)

Anmeldungen sind dort zu finden.

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

