



Falltraining - Kurs

Fit und sicher im Sattel

- Ein Kurs für mehr Körperbeherrschung und Sturzprävention -



Kursbeschreibung:

Dieser Kurs dauert ca. 4 ½ Stunden und findet ohne Pferd statt. Er vermittelt essenzielle Fähigkeiten, um Stürze im Reitsport zu vermeiden und deren Folgen zu minimieren. Mit gezielten Übungen zur Körperbeherrschung, Koordination, Reaktionsfähigkeit und Rolltechniken, lernen die Teilnehmer, sich sicherer im Sattel zu fühlen und im Falle eines Sturzes richtig zu handeln.

Zielsetzung:

- **Mehr Körperbeherrschung im Sattel:** Durch gezielte Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen wird die Balance und Stabilität der Teilnehmer geschult, um die Kontrolle auch in schwierigen Situationen zu behalten und um handlungsfähig zu sein im Falle eines Falles.
- **Effektive Sturzprävention:** Vermittlung von sicheren Abrolltechniken und Strategien, um das Verletzungsrisiko im Falle eines Sturzes zu minimieren.

Relevanz für Trainer* und Reiter*:

Der Kurs bietet nicht nur Reitern*, sondern auch Trainern* und Ausbildern* eine wichtige Grundlage, um die Sicherheit und Gesundheit im Reitsport zu fördern. Durch die aktive Vermittlung von Präventionsstrategien können Trainer* dieses Wissen gezielt in ihrer Arbeit weitergeben und zur Unfallvermeidung beitragen.

Kursinhalte und Ablauf:

1. **Begrüßung:** Einführung und organisatorische Hinweise.
2. **Theoretischer Teil:** PowerPoint-Präsentation zu den Grundlagen der Sturzprävention und Hintergründen zu Verletzungsrisiken.
3. **Praxis:**
 - Aufwärm-, Dehn- und Bewegungsübungen zur Förderung von Mobilität, Koordination und Gleichgewicht.
 - Übungen zur Körperbeherrschung und Abrolltechnik (individuell angepasst).
4. **Abschluss:** Reflexion und Besprechung der erlernten Techniken mit Feedback.

Besonderheiten des Kurses:

- **Individuell angepasst:** Die Übungen werden auf die Fähigkeiten und Bedürfnisse der Teilnehmer* (Kinder, Jugendliche, Erwachsene) abgestimmt.
- **Ganzheitlicher Ansatz:** Neben der Sturzprävention wird die allgemeine körperliche Fitness, Koordination und Wahrnehmung gefördert.
- **Praktische Relevanz:** Die vermittelten Bewegungsabläufe sind einfach umzusetzen und bereichern den Alltag sowie den Trainingsalltag von Reitern* und Trainern*.

Zielgruppe:

Trainer*, Reiter* aller Disziplinen und Erfahrungsstufen, sowie Ausbilder und Interessierte, die ihre Sicherheit und Körperbeherrschung im Reitsport verbessern möchten.

Es handelt sich um eine anerkannte Trainer*fortbildung für EWU- und FN-Trainer* zur Lizenzverlängerung mit 2 LE / Profil 4

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

Termin: 29.05.2025 (Do.) *Nennschluss: 20.05.2025*

Uhrzeit: 10.00 Uhr - 14.30 Uhr

Kursgebühr: 55,00 Euro / TN*

Teilnehmer*zahl: max. 10 Personen

Alter: 8 - 99 Jahre

Anmeldung an: Julia Kohlstadt - per Email: fairplay4horses@web.de

Kurs-Ort: Reit- und Fahrverein Niederweidbach e.V., 35649 Bischoffen-Niederweidbach

Weitere Infos / Anmeldungen unter: <https://www.fairplay4horses.de> unter Kurse → Falltraining

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





Falltraining

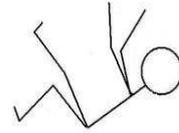
&

Fit und sicher im Sattel

(keine Angst vorm Fallen)

Kursanmeldung

Donnerstag den 29.05.2025



**B
I
T
T
E
L
E
S
E
R
L
I
C
H
A
U
S
F
Ü
L
L
E
N**

Teilnehmer* Name : _____

Straße : _____

PLZ / Ort: _____

geb. Datum: _____

Tel./Mobil: _____

E-Mail (wichtig für Bestätigung): _____

ich bin Mitglied im Verein: _____

Die Zahlung: in bar, vor Ort am Kurstag

Kursgebühr: (incl. Nebenkosten wie Anlagennutzung)

- 50,00 Euro meine Schüler*, Kursteilnehmer* (der letzten 2 Jahre)
- 50,00 Euro EWU-Trainer* C/B/A (unterstreichen) EWU-Nr.: _____ (Pflichtfeld)
- 55,00 Euro Alle weiteren Teilnehmer*:
- zzgl. 5,00 Euro Anlagennutzung

Teilnehmerzahl: max. 10 Teilnehmer

Ich melde mich verbindlich für den Kurs an:

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Kurs an. Mir ist bekannt dass ich nach der Anmeldung nicht mehr stornieren kann!!! Nur wenn ich oder der Veranstalter einen Ersatz finden. **Die Zahlung erfolgt mit der Anmeldung durch Barzahlung.** Bei Nichterscheinen, ist das Kursgeld trotzdem zu entrichten.

Haftungsausschluss:

Eine Kursteilnahme erfolgt auf **eigenes Risiko**. Teilnehmer* sind verpflichtet den Sicherheitsanweisungen der Kursleitung Folge zu leisten.

Mit der Anmeldung erkennen die Teilnehmer an, dass sie für ihre eigenen Handlungen im Rahmen des Kurses deren Folgen selbst verantwortlich sind. Die Kursleiterin ist über bestehende Risiken oder Erkrankungen zu informieren und aufzuklären. In diesem Fall ist der Kursleiterin vorbehalten, den/die Teilnehmer/in weiter zu unterrichten. Auf keinen Fall und in keiner Weise jedoch führt eine Mitteilung der gesundheitlichen Risiken seitens der Teilnehmer* zur Haftungsübernahme seitens der Kursleiterin oder des Veranstalters.

Von **Videoaufzeichnungen** und Bilder nehme ich Abstand. Nur mit Erlaubnis der Kursleiterin ist dies gestattet. Wird diese erteilt werde ich die Aufnahmen nicht in öffentlichen Netzen usw. einstellen ohne vorherige Sichtung der Kursleiterin - sie dienen lediglich zu meinem privaten Zweck. Ich bin damit einverstanden, dass ich auf Bildern zur Verwendung für die Homepage Bsp. im Gruppenbild u.a. abgelichtet und veröffentlicht werden darf. Ansonsten werde ich zu Kursbeginn der Kursleiterin mein Einverständnis unaufgefordert widerrufen und es auf meiner Anmeldung vermerken lassen.

Datenschutz

Alle angegebenen Daten werden nur zweckgebunden für den Kurs genutzt. Die Daten werden stets vertrauensvoll und nach geltendem Recht (u.a. DSGVO) behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.

Ich habe die Teilnahmebedingungen gelesen, verstanden und erkenne diese mit meiner Unterschrift an.

Ort, Datum _____

Unterschrift _____
(bei minderjährigen, Unterschrift eines Erziehungsberechtigten/e)

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

