



Falltraining - Kurs

Fit und sicher im Sattel

- Sicherheit, Prävention und Handlungskompetenz für Reiter und Trainer-



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. Der Schwerpunkt liegt auf präventivem Sicherheitstraining, Unfallvermeidung und der Entwicklung sicherheitsrelevanter Handlungskompetenz im Reitsport.

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 handlungsfähig zu bleiben – auch in sicherheitskritischen Momenten.
- **Effektive Sturzprävention:** Vermittlung von sicheren Abrolltechniken und Strategien, um das Verletzungsrisiko im Falle eines Sturzes zu minimieren und Risikosituationen frühzeitig zu erkennen und zu entschärfen.

Relevanz für Trainer* und Reiter*:

Der Kurs bietet nicht nur Reitern*, sondern auch Trainern* und Ausbildern* eine wichtige Grundlage, um die Sicherheit Prävention und Gesundheitsbewusstsein im Reitsport nachhaltig zu stärken. Durch die aktive Vermittlung von Präventionsstrategien können Trainer* dieses Wissen gezielt in ihrer Arbeit weitergeben, Risikopotenziale im Unterricht reduzieren und aktiv 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 und Übertrag in Trainings- und Alltagssituationen.

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*.
- **Nachhaltiger Präventionsgedanke:** Förderung von Sicherheitsbewusstsein, Eigenwahrnehmung und verantwortungsvollem Verhalten im Reitsport.

Zielgruppe:

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

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



Es handelt sich um einen anerkannten Trainer*fortbildung für EWU- und FN-Trainer* zur Lizenzverlängerung mit: __ LE / Profil __

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

incl.
Info-Material
&
kleines Dankeschön

Termin: 26.04.2026 Nennschluss: 10.04.2026

Uhrzeit: 09.00 Uhr – 13.30 Uhr

Kursgebühr: 65,00 Euro / TN*

Teilnehmer*zahl: max. 10 Personen

Alter: 8 - 99 Jahre

Anmeldung an/unter: Vera Henning-Schmidt ♦ Mobil: 0177-6001712 ♦ E-Mail: vera.henning@gmx.de

Kurs-Ort: Reitanlage Lindenhof - 61206 Nieder-Wöllstadt

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

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

