F a l l t r a i n i n g - K u r s

&

Angstbewältigung (... keine Angst vorm Fallen!)

Kurs Infos / über die Referentin:

Das Falltraining schult Körperreaktion und die notwendigen Bewegungsabläufe. Vermittelt Sicherheit um im Falle eines Sturzes handlungsfähig zu sein. Dadurch wird das Verletzungsrisiko deutlich minimiert.
Das Falltraining richtet sich an ALLE; wie Amateure / Profis, sowie an ängstliche und sportliche Reiter aller Disziplinen und Reitweisen. Alles wird in Teilschritten ausprobiert und entwickelt.

Ein Falltrainingstrainings-Kurs dauert ca. 3,5 bis 4 Stunden und besteht aus verschiedenen Trainingseinheiten. Ein kurzer theoretischer Teil per PowerPoint findet mit statt, der mit interessanten und informativen Hintergrundwissen gefüllt ist.

Sie üben ohne Pferd die neuen Bewegungsabläufe, um die Folgen eines Sturzes durch Abrollen abzufangen und sich aus dem Gefahrenbereich zu retten. Mit der Erfahrung, dass Fallen auch Spaß machen kann, wird zunächst das Fallen aus verschiedenen Höhen geübt. In einem fortgeschrittenen Kurs wird dann auf/vom dem Pferd weiter trainiert.
Aufwärmen, Dehn- und Bewegungsübungen werden vorab durchgeführt. Trainiert werden Koordination, Gleichgewicht, Wahrnehmung, Reaktionsschnelligkeit, Beweglichkeit. Dabei wird für Kinder, Jugendlichen und Erwachsene die jeweilige Beweglichkeit berücksichtigt.

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

Julia Kohlstadt ist u.a.:
- Trainerin B Reiten als Gesundheitssport (FN)
- Trainerin für „Sitz und Gleichgewichtsschulung“ (FN)
- Trainerin A Westernreiten (EWU)
- mit Ausbilderzertifikat des DOSB / FN

Es handelt sich auch um eine anerkannte Trainerfortbildung zur Lizenz-Verlängerung mit 5 LE / Profil 1)
Trainer erhalten eine Teilnahmebescheinigung der EWU

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

Termine:

21.05.2020	*Nennschluss: 30.04.2020*
20.06.2020	*Nennschluss: 28.05.2020*
15.08.2020	*Nennschluss: 23.07.2020*

Kurszeit: ca. 3,5 - 4 Stunden
10:00h - 13.45 bzw. 11:00h - 14:45

Kursgebühr:

Vereinsmitglieder (PSV Fairplay 4 Horses / RV Hbn):	25,00 Euro
Mitglieder der EWU	30,00 Euro
Alle weiteren Teilnehmer:	35,00 Euro

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

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

Ort der Veranstaltung:
PSV Fairplay 4 Horses Herborn-Seelbach e.V.
Reitanlage RV Hbn
Konrad-Adenauer-Str. 33
35745 Herborn

Weitere Infos unter:
www.fairplay4horses.de (Kurse → Falltraining)

Anmeldungen sind dort zur finden.