



RUFV SCHLAMERSDORF UND UMGEBUNG e.V.
Dreiangel 2a, 23820 Strenghin

Falltraining mit Heike Glogau

wann: Samstag, 13.05. 2023 ab 11 Uhr

wo: Reithalle Berlin, Harbigstr., 23823 Seedorf

Ablauf:

60 Minuten Theorie

richtiges Fallen, Sturz- und Gefahrenvermeidung,
sicherer Umgang mit dem Pferd,
Rettungslogistik, Schutzkleidung

90 Minuten Aufwärmen und Basisfitness

Demonstration für ein abwechslungsreiches Aufwärmen vor dem Reiten und Basistraining für den Reiter, bestehend aus:
Gleichgewichts- Koordinations- Propriozeptionstraining, Mobility- und Kraftausdauer- (Core Stability) Training.
Die Übungen sind einfach reproduzierbar und gut in den täglichen, straffen Reitzzeitplan zu integrieren.

60 Minuten Falltraining

Schrittweise führen wir die Teilnehmer von der Vorwärtsrolle zur dynamischen Schulterrolle und zum Rückwärtssturz

Referentin: Heike Glogau und Team

Alle eingesetzten Trainer nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil, verfügen über aktuelle Trainerlizenzen und sind im Helfen und Sichern qualifiziert. Darüber hinaus sind sie alle auch Reiter und kennen das Thema aus eigener Erfahrung.

Als regelmäßige Teilnehmer der Arbeitsgruppe Reitsicherheit in Hamburg können wir neuste wissenschaftliche Erkenntnisse weitergeben

Kosten: bei 15 Personen

40 € für Vereinsmitglieder des RuFV Schlammersdorf
45 € Nicht-Vereinsmitglieder

Anmeldung: bis 24.04.2023 bei
bei Anne Rahlf, anne.rahlf@fachbeirat-sh.de, 01716445184