

# Falltraining - Kurs



Bild: Fortgeschrittener Kurs



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

## Fit und sicher im Sattel

*- ein Kurs für mehr Körperbeherrschung und Sturzprävention -*

**Sonntag den 26.04.2026**

*(zählt auch als Trainerfortbildung FN / EWU)*

Dieser Basis-Kurs findet **ohne Pferd** statt. Mein Falltraining-Kurs dauert etwa **4 1/2 Stunden** und besteht aus verschiedenen Trainingseinheiten. Ein kurzer theoretischer Teil mittels PowerPoint vermittelt kompaktes und praxisnahes Hintergrundwissen zur **Sturzprävention, Bewegungs-steuerung und Verletzungsminimierung**.

Der Kurs richtet sich an **ALLE Reiter\***, unabhängig von ihrem Erfahrungslevel oder ihrer Reitweise. Auch ängstliche und sportliche Reiter\* aller Disziplinen sind herzlich willkommen. Der Kurs ist so konzipiert, dass alle Übungen in kleinen Schritten ausprobiert und systematisch aufgebaut werden. Grundsätzlich ist der Kurs für **ALLE**, die sich für **Sturzprävention und Falltechnik** interessieren und im Falle eines Sturzes gewappnet sein möchten.

Falls dir der Mut fehlt oder du dich körperlich nicht fit genug fühlst, ist das kein Problem! Abgestimmte Bewegungsübungen werden sicher vom Abrollen bis zur Falltechnik mit dir durchgeführt, entweder mit oder ohne Hilfestellung. Diese **Investition** in die eigene **Sicherheit** und Handlungsfähigkeit lohnt sich auf jeden Fall.

Die neuen Bewegungsabläufe werden ohne Pferd geübt, um die Folgen eines Sturzes durch Abrollen zu minimieren und sich **schnell und kontrolliert** aus dem Gefahrenbereich zu bringen.

In den Kursen werden Aufwärm-, Dehn- und Bewegungsübungen durchgeführt. Dabei werden Koordination, Gleichgewicht, Wahrnehmung, Reaktionsschnelligkeit und Beweglichkeit trainiert und die jeweilige Mobilität von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen **individuell** berücksichtigt.

**Das Ziel dieses Kurses** ist es, die Reaktionsfähigkeit und die notwendigen Bewegungsabläufe des Körpers zu schulen, um den Teilnehmern\* Sicherheit zu vermitteln und im Falle eines Sturzes **handlungsfähig** zu bleiben. Hierdurch wird das Verletzungsrisiko deutlich **minimiert**, indem die auftretenden Körperbelastungen **besser abgefangen und abgeleitet** werden.

### Kursleiterin:

**Julia Kohlstadt** ist u.a.

Trainerin A Westernreiten (EWU)

Trainerin B Reiten als Gesundheitssport (FN)

Trainerin C Voltigieren-Breitensport (FN)

Trainerin C Fitness (ASG)

*incl.  
Info-Material  
&  
kleines Dankeschön*

**Kurszeit:** 9.00 Uhr – ca. 13.30 Uhr

**Teilnehmer\*zahl:** max. 10 Teilnehmer\*/Kurs *Für Trainer\* 4 LE / Profil 5*

**Alter:** von 8 bis 99 Jahre

**Kursgebühr:** 65,00 Euro Teilnehmer\* (bei 10 TN\*)

**Nennschluss:** 10.04.2026

**Kursort:** Reitanlage Lindenhof - 61206 Nieder-Wöllstadt

**Anmeldungen:** Vera Henning-Schmidt ♦ Mobil: 0177-6001712 (per WhatsApp) erhältlich / an

*Ich freue mich, Dich/Euch in meinem Kurs begrüßen zu dürfen 😊*

**- Julia Kohlstadt -**

[www.fairplay4horses.de](http://www.fairplay4horses.de)