

Reit- und Fahrverein Struvenhütten und Umgebung e.V.

1. Vorsitzende

Jana Mohr

Dänischmüssen 1

24641 Sievershütten

Tel. 0172 3477557



Sturztraining – Sicher fallen

Großzügig bezuschusst von der VR-Bank Struvenhütten

**Fitness- und Bewegungsschule
Heike Glogau**

am Montag, den 03.04.2023 Beginn 16.00 Uhr

begrenzte Teilnehmerplätze!

Teilnahme ab 7 Jahren (Teilnehmer müssen bereits lesen können)

Ort: Sporthalle Struvenhütten, Wohldweg

Kursinhalte:

- **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-, propriozeptives Training, Mobility- und Kraftausdauer- (Core Stability) Training Die Übungen sind einfach reproduzierbar und gut in den täglichen, straffen Reiterzeitplan zu integrieren.
- **60 Minuten Falltraining** schrittweise führen wir die Teilnehmer von der Vorwärtsrolle zur dynamischen Schulterrolle und zum Rückwärtssturz

Wir bedanken uns bereits jetzt für die Unterstützung der VR-Bank Struvenhütten, welche unsere Reiterjugend mit einer großzügigen Geldspende für diese Aktion fördert.

Teilnahme für aktive Mitglieder unter 18 Jahren: Kostenfrei!

Aktive Mitglieder ü18: **15,00€**

Externe Teilnehmer: **45,00€**

Um unseren jungen Reitern den Vortritt zu ermöglichen, behalten wir uns vor bis zum 01.02.2023 alle Anmeldungen „ü18 Jahren“ auf eine Warteliste zu setzen und erst im Anschluss Rückmeldung zu erteilen.

Bei Erreichen der Höchstteilnehmerplätze erhalten Anmeldungen, welche als erstes eingegangen sind die Zusage.

Bei Nichtteilnahme besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.

Nennungsschluss: 15.03.2023

Anmeldung ausschließlich über unser Anmeldeformular auf unserer Homepage