



Der WSV Schwarzenbach am Wald bietet, zur Vorbereitung auf die Saison, einen Workshop an:

## Die Kunst des Fallens (keine Angst vor'm Fallen)

Termin: Sonntag, der 19.5.19 von 10.00 Uhr bis ca. 13.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Sporthalle in Schwarzenbach am Wald,  
Schulstr. 9 (Eingang am Hallenbad)

Kursgebühr 35 Euro, für WSV Mitglieder 30 Euro

Veranstalter: WSV Schwarzenbach am Wald

Kursleitung:

Kristina Hoppert (Diplom-Physiotherapeutin und Reiterin)

Andrea Altenwerth (Reittrainerin mit Vorliebe für Outdooraktivitäten)

Dieser Workshop richtet sich an Alle, die sich draußen sportlich betätigen wie Reiter, Radfahrer, Läufer, Skifahrer etc.

Wahrscheinlich ist jeder, der sportlichen Aktivitäten nachgeht, schon einmal gestürzt. Das lässt sich leider nicht immer vermeiden. Darum wollen wir in diesem Workshop theoretische und praktische Anleitung dazu geben, wie man möglichst heil aus dieser Situation heraus kommt. Wir werden uns damit befassen, wie wir uns am besten mental in einer kritischen Situation verhalten sollten, wir werden die Grundlagen verschiedener Falltechniken besprechen und dann werden wir die Theorie in der Praxis erproben: wir werden FALLEN.



Dazu werden wir uns Schritt für Schritt die verschiedenen Techniken erarbeiten und diese ausprobieren.

Damit das Ganze beim Üben angenehmer ist, werden wir auf weichen Matten üben. Mitbringen sollte jeder bequeme Kleidung und Hallensportschuhe.

Diejenigen, die bei ihrer Sportart einen Helm/ Sicherheitsweste tragen, können diese gern mitbringen, denn dann können wir zum Schluss noch mit Ausrüstung üben!

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 12 Personen, mindestens jedoch 6 Teilnehmer.

Die Anmeldung wird mit Eingang der ausgefüllten Anmeldung und Überweisung der Kursgebühr gültig.

Nähere Informationen und Anmeldungen unter [pferdekonzepete@gmail.com](mailto:pferdekonzepete@gmail.com) oder Handy 01629459082 (auch WhatsApp)

Wir freuen uns auf Euch!

