

Falltraining und Gymnastik für Reiter*innen

mit Dieter Hoffmann

Samstag, 3.7.2021

Schwäbisch Gmünd

Turnhalle



Am Samstag, 3.7.21 bietet der PSK Ostalb in Schwäbisch Gmünd in einer Turnhalle (genaue Halle folgt) von 10:00 bis 16:00 Uhr ein Gymnastik- und Falltraining für Reiter*innen an.

Dieter Hoffmann ist Physiotherapeut und Physiotherapeut der deutschen Reiter bei vielen Championaten und Olympischen Spielen, daneben auch Richter und TD.

Nach einem kurzen Einführungsvortrag steht am Vormittag Gymnastik, speziell fürs Reiten auf dem Programm, welche die Beweglichkeit verbessert. Das reitsportspezifische Bewegungstraining gibt Anregungen für das weitere Training zuhause oder im Verein und dient als Fitnessstest für die eigene Fitness.

Nach der Mittagspause geht es dann ans Falltraining. Hier werden in der Turnhalle verschiedene Situationen durchgespielt und eingeübt. Durch das Trainieren von Bewegungsabläufen im Falle eines Sturzes kann das Verletzungsrisiko deutlich reduziert werden und damit die Sicherheit beim Reiten gesteigert werden.

Man fühlt sich plötzlich Situationen gewachsen, vor welchen man vorher Angst hatte und reitet dann wesentlich entspannter.

Zudem macht der Kurs auch Spaß und dient der eigenen Fitness.

Durch weiche Matten kann jeder sich ganz entspannt fallen lassen. Es werden verschiedene Fall- und Abrolltechniken geübt.

Das Seminar ist für alle Altersklassen zu empfehlen, insbesondere für unsere Mitglieder in den PSK-Fördergruppen und auch ältere Reiter*innen, die etwas für ihre Beweglichkeit und Sicherheit tun wollen.

Auch für Wiedereinsteiger eine gute Gelegenheit, entspannter und lockerer zu reiten.

Natürlich ist es auch für Übungsleiter eine gute Möglichkeit, neue Anregungen zu erhalten.

Bitte Sportkleidung und Turnschuhe mitbringen.

Wir planen, in der Mittagspause ein Tisch für interessierte Teilnehmer*innen in einem Restaurant in der Nähe zu bestellen. Bitte bei Anmeldung angeben, ob Interesse und den 3-G-Status.

Anmeldungen und Rückfragen an Alex Singer, Tel. 0171/5244668, singer@webdatabases.de

Teilnahmegebühr 15,--€ Erwachsene, 10,--€ Kinder und Jugendliche.