





29. Juni 2024

Helmut Rachl: "sicher-fallen" Fallschule-Workshop

Herzlich Willkommen beim Workshop "Sicher-Fallen" – der Fallschule für Reitende von Helmut Rachl, deinem erfahrenen Kampfkunst-Experten mit 25 Jahren Erfahrung!

Entdecke mit uns eine einzigartige Methode für langfristige Verbesserung von Körperwahrnehmung und - beweglichkeit – das Fundament für sicheres Reiten in jeder Situation!

Termin: 29. Juni 2024

() Uhrzeit: 10.00 Uhr & 14.30 Uhr

Veranstaltungsort: BRZ Heimsheim - Roundpen

Workshop-Überblick:

Kurs 1:

Basiskurs - Die Basis legen für sicheres Reiten

Im Basiskurs zeigt dir Helmut Rachl seine hocheffektive Methode, um deine Körperwahrnehmung und beweglichkeit nachhaltig zu verbessern. Durch spezielle Fallübungen am Boden lösen wir muskuläre Blockaden und stärken dein Selbstbewusstsein. Du erhältst Werkzeuge, um flexibel und adäquat auf unvorhergesehene Situationen im Stall, auf der Koppel oder beim Reiten zu reagieren.

INHALT:

- Helmut Rachls einzigartige Fallschulmethode
- Sichere Grundübungen zum verletzungsfreien Fallen
- Verbesserung von Körperwahrnehmung und -beweglichkeit
- Auflösung muskulärer Blockaden für mehr Selbstbewusstsein
- Finde dein individuelles, sicheres "Fallschema"
- Praktische Übungen für sicheres Fallen und Reagieren

Kurs 2:

Voraussetzung: Erfolgreiche Teilnahme am Basiskurs.

Aufbaukurs - Fortgeschrittene Techniken für maximale Sicherheit

Im Aufbaukurs vertiefen und verfeinern wir die erlernten Basis-Techniken und gehen einen Schritt weiter. Wir üben den weichen, freien Fall. Du erhältst fortgeschrittene Werkzeuge, um auch in anspruchsvollen Situationen noch besser reagieren zu können und deine Führungsqualitäten zu vertiefen. Es wird am Boden aus dem Stand heraus geübt. Dass hat den Vorteil: Es ermöglicht dir, deine tiefen Ängste vor dem Fallen in einem sicheren Rahmen anzuschauen, anzugehen und aufzulösen. Du reduzierst dein Verletzungsrisiko und hebst dein Reiterlebnis auf ein neues Level.

HIGHLIGHTS:

- Fortgeschrittene Fall- und Landetechniken
- Sicherheitsstrategien für verschiedene Reitsituationen
- Mentale Stärke und Selbstbewusstsein im Sattel weiter ausbauen
- Die Kunst, verletzungsfrei und sicher den freien Fall zu üben
- Maximale Sicherheit beim Fallen

Nutzen für dich:

- ✓ Helmut Rachls bewährte Methode: Profitiere von über 25 Jahren Kampfkunst-Erfahrung für eine hocheffektive Fallschulausbildung.
- ✓ Langfristige Verbesserung: Erreiche eine nachhaltige Steigerung von Körperwahrnehmung und beweglichkeit für flexibles und sicheres Reiten.
- ✓ Maximale Sicherheit beim Fallen: Erlange durch die praxisorientierten Übungen die Fähigkeit, kontrolliert zu fallen, und reduziere damit dein Verletzungsrisiko im Falle eines Sturzes erheblich
- ✓ Anpassungsfähigkeit in verschiedenen Situationen: Die erworbenen Techniken ermöglichen es dir, flexibel auf unvorhergesehene Ereignisse im Stall, auf der Koppel oder beim Reiten zu reagieren.
- ✓ Lebenslange Anwendbarkeit: Die erlernten Fallübungen sind nicht nur während des Kurses nützlich, sondern begleiten dich ein Leben lang.
- ✓ Nachhaltige Reitfertigkeiten: Die Schulung deiner Balance und Körperwahrnehmung trägt dazu bei, dass du kontinuierlich deine Reitfertigkeiten verbesserst und neue Herausforderungen mit Leichtigkeit meisterst.
- ✓ Freude am Reiten: Durch das gesteigerte Selbstbewusstsein, die verbesserten Fertigkeiten und das reduzierte Verletzungsrisiko erlebst du ein freudiges und entspanntes Reiterlebnis.

Trau dich, neue Wege beim Reiten zu gehen! Melde dich jetzt an und erlebe, wie sich durch die Fallschule von Helmut Rachl nicht nur dein Reitvergnügen, sondern auch deine Sicherheit im Umgang mit Pferden nachhaltig verbessern wird.

Sichere dir jetzt deinen Platz und sei dabei, wenn es darum geht, das Fundament für ein sicheres und flexibles Reiten zu legen!

Anmeldung: sicher-fallen.com

Wir freuen uns darauf, dich im Kurs begrüßen zu dürfen!

Kurzinfo:

Mindestalter: 16 Jahre

Gruppengröße: Max. 8 Personen/Kurs (Kurs findet statt ab 6 Pers.)

Mitzubringen sind: Eine Iso-/Gymnastik-Matte o. ä. weiche Unterlage — geübt wird am Boden, ohne Pferd.

Zeiten

Basis-Kurs 1: Uhrzeit: 10.00 - 12.30 Uhr

Aufbau-Kurs 2: Uhrzeit: 14.30 – 17.00 Uhr (Teilnahme nur nach Absolvierung von Basis-Kurs 1 möglich)

Deine Investition: 118 €/Kurs

Mehr Information zum Workshop & Anmeldung bei Helmut Rachl: https://sicher-fallen.com
Der Kurs kann jetzt über die Webseite gebucht werden. Für Rückfragen stehe ich sehr gerne zur Verfügung.

Buche jetzt deinen Platz und erlebe die einzigartige Fallschulmethode für ein sicheres, selbstbewusstes Reiterlebnis! Sei bereit für eine neue Dimension des Reitens – sicher, effektiv und mit Freude im Sattel!