

# Sturztraining

**Datum:** Samstag, 17. März 2018

**Ort:** Turnhalle Elgg, Bahnhofstr. 90, 8353 Elgg

**Uhrzeit:** 13.00 Uhr

## Ausrüstung

- Sportkleidung
- Reithelm
- Sturzweste

## Kosten Sturztraining

PRC-Mitglieder: Fr. 50.-

Nichtmitglieder: Fr. 70.-

Einzahlung = Anmeldung

## 13.00 Uhr - Sturztraining mit Yucca Rothacher, Sportmentaltrainerin und Judo Wettkampftrainerin

Wir lernen, wie man richtig vom Pferd fällt, wir trainieren Falltechniken und haben nebenbei auch noch ganz viel Spass zusammen. Es wird uns gezeigt, wie wichtig die reiterliche Fitness ist und weshalb das Pferd nicht der einzige Athlet im Team Pferd+Reiter sein sollte. Einiges über sportpsychologische und mentale Techniken erfahrt ihr so ganz nebenbei auch noch. Anschliessend könnt ihr eure reiterlichen Fähigkeiten auf dem Renn-Simulator verbessern.

## 12.00 Uhr - Theorieteil nur für Ponyaktive

Durch die Übernahme der Hauptverantwortung für die Ponytrab- und Ponygalopprennen gibt es sowohl bei den Ponytrabern wie auch bei den Ponygalopprennen diverse reglementarische und strukturelle Anpassungen. Diese möchten wir euch gerne persönlich erklären und eure Fragen direkt beantworten.

**Anmeldung bis am 01.03.2018 an: [jessica@ponyrennclub.ch](mailto:jessica@ponyrennclub.ch)**

Raiffeisenbank Aadorf, Geschäftsstelle Elgg, Obergasse 1, 8353 Elgg | IBAN: CH50 8137 7000 0064 3502 8  
lautend auf: Ponyrennclub Schweiz, Sonnenhof 2, 8353 Elgg