

Vallen? Leuk!

Neem gerust [contact](#) met ons op

We zien en horen het allemaal en het gebeurt iedereen wel eens: van het paard **vallen!**

Helaas vallen ruiters nogal eens verkeerd of te hard waardoor er blessures en of een angst ontstaat.

Wij bieden een **UNIEKE** valbreek-training aan op basis van het '**Fit en Veilig**-concept'. Dit is bedoeld om de kans op blessures te verkleinen en natuurlijk om de angst om weer te vallen te verminderen. We leren de ruiters dat vallen niet eng is en leren hen om de manier van neerkomen te verbeteren wanneer het toch gebeurt.

Omdat ruiters vaker en eerder vallen als de **balans** verminderd is besteden we daar in de workshop veel tijd aan.

De workshop bestaat uit (1) leren **omgaan met vallen** van het paard en (2) het verbeteren van de **balans** door middel van verschillende oefeningen naast het paard. Dit alles gebeurt onder professionele begeleiding.

In de **2 uur** durende workshop, bieden wij plaats aan minimaal 15 en maximaal 25 deelnemers. Voor kinderen en volwassenen hebben we een aparte invulling wat betreft de inhoud van de workshop.

Wij nemen diverse materialen mee, maar vragen u om de onderstaande materialen te verzorgen: :

- 10-15 matrassen/ luchtbedden.
- 2 staanders en tenminste 4 springbalken
- Minimaal 4 vrijwilligers bij workshop voor kinderen.
- 1 bomproof pony bij workshop voor kinderen.

Saskia en Anne geven deze training op locaties. Anne is Fit en Veilig trainer via het Adelinde Trainingscenter.

We hebben onze werkwijze uitgebreid getest en krijgen zeer positieve reacties van de deelnemers.



Kosten: € 10,00 per deelnemer exclusief btw bij minimaal 15 en maximaal 25 deelnemers, Dit is inclusief reiskosten binnen een straal van 30 kilometer van Hoofddorp.

Met Adrie Siebeling van Paard en Veiligheid geven wij een ééndaagse training waarin alles omtrent paardrijden en veiligheid aan bod komt. Deze trainingsdag bestaat uit een theoretische ochtend en een praktijkmiddag. We geven deze training aan groepen van 15 deelnemers. De kosten bedragen €35,00 per deelnemer exclusief btw. Dit is inclusief reiskosten binnen een straal van 40 kilometer van Hoofddorp.