



# Wer richtig fällt, steht schneller auf!

## Fallschule

### Inhalt des Seminars

- Trainieren des sicheren Fallens in alle Richtungen
- Überwinden der Angst vor dem Fallen
- Kennen lernen der Grundprinzipien der Fallschule
- Viele praktische Übungen

### Zielsetzung

- Erlangen von mehr Selbstsicherheit beim Fallen
- Minimieren des Verletzungsrisikos
- Aufbau von Körpergefühls

Dauer: stundenweise