

# FYSIORIDING

## Istunta kuntoon -kurssit

Ratsastajan tärkein viestintäväline on hänen oma kehonsa. Hallittu ja täsmällinen kehonkäyttö ratsastaessa on kuin laaja sanavarasto vieraalla kielellä. Kuinka hiljaisen kuiskauksen Sinun hevosesi kuulee?



**Fysioriding yhdistää** kaksi toisiaan tukevaa, mutta erilaista näkökulmaa ratsastajan harjoittelun avuksi. Ohjaajina kursseilla ovat toisen polven **fysioterapeutti Saara Uusitalo** sekä **ratsastuksenopettaja ja valmentaja Hanna Heiskanen**.

Istunta Kuntoon –kurssiin sisältyy noin **kolme tuntia opetusta**.

Jokaisessa osiossa on kaiken aikaa **kaksi ohjaajaa**.

- Toiminnallinen luento
- Kehonhallinnan monipuoliset harjoitteet
- Ratsastustunti 2-4 ratsukon ryhmissä

Opetus –ja kurssiteemoiksi on valittu **täsmäaiheet**

**I Kehontuntemus ja rentoutuminen**

**II Kehonhallinta, lihasvoima ja tasapaino**

**III Käden käyttö ja ohjasotteet**

**IV Lihashuolto, liikkuvuus ja venyttely**

**V Hevoseen vaikuttaminen ja apujen käyttö**



**Hinta alk. 90 € / hlö.**

Kerää 8-12 kiinnostunutta ja tilaa kurssi omalle tallillesi!

### Tiedustelut kursseista:

Saara Uusitalo  
saara@ridingfysio.fi  
p. 040 709 3131  
www.ridingfysio.fi

Hanna Heiskanen  
info@hhtraining.fi  
p. 040 543 3543  
www.hhtraining.fi

*Kaikentasoiset este –ja kouluratsastajat ovat kokeneet hyötyneensä suosituista kursseista!*

**KaRan jäsenille Istunta kuntoon I –kurssi  
la 8.10.2011.**

*Ilmoittautumiset ja lisätiedot  
Karan nettisivuilla!*

Ilmoittautumisajan jälkeen tehdyistä peruutuksista peritään 15€ ilmoittautumismaksu.