

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.