

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 kurseilla 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

**Istunta kuntoon I -kurssi
la 19.11.2011 Kangasalla.**

*Teoriaosuus klo 11.00 alkaen Pikonlinnassa.
Ratsastukset klo 15.00 alk. Wäüksyn ratsastuskoululla,
josta mahdollisuus vuokrata myös hevonen (15-20€).
Omalla hevosella osallistuessa maneesivuokra 8€.*

**Ilmoittautumiset Saaralle ke 16.11.2011 mennessä
saara@ridingfysio.fi tai p. 040 709 3131**

Ilmoittautumisajan jälkeen tehdyistä peruutuksista peritään 15€ ilmoittautumismaksu.