

# 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.