

Temaaften for voksne ryttere

Hest og rytter i balance

Invitation til en spændende aften med human- og hestefysioterapeut

Camila Thomasen

ONSDAG DEN 19. Juni kl. 18:00-21:30

Aftenens indhold

Jeg gør det nemt for dig så vi starter med en let aftensmad - tapas fra slagteren i Super Brugsen, Vinderup. Du skal selv medbringe drikkevarer.

Herefter vil Camila føre os sikkert igennem følgende:

- ⊖ Fokus på hvordan du som rytter sidder på din hest, samt øvelser til ryttertræning, balance, kropsholdning med effektiv indvirkning på din hest
- ⊖ Gennemgang af, hvordan hestekroppen fungerer, og hvad der skal til, for at hesten kan fungere som ridehest
- ⊖ Hvad du som rytter selv kan kigge efter når du vurderer din hest, og hvad du selv kan gøre, så træningen bliver lettere for både hest og rytter
- ⊖ Eksempler og værktøjer til strækøvelser, bomøvelser, massagegreb, samt kort gennemgang af en korrekt opvarmning af hesten
- ⊖ Demonstration af hvordan man selv kan træne sin hest, og hvad Camila som fysioterapeut kan hjælpe med

Prisen for denne herlige aften kommer til at afhænge af hvor mange vi er, da vi deler udgifterne. Ved 10 personer bliver prisen 370 kr. Når sidste tilmelding er over, får du besked om pris og betaling. Tilmelding er bindende og sker via link på rideklubbens hjemmeside.

Alle ryttere over 17 år kan deltage uanset niveau eller disciplin - interesse for heste og træning er det vigtigste. Jeg håber at mange gerne vil være med til hygge, hest og nørderi. Sidste tilmelding 15/6.

Mange hestevrisk fra Anja & Camila

