

Rytter-fitness Workshop

- med human- og hestefysioterapeut, Louise Tjell Lambertsen



En aften med garanti for sved på panden og masser af grin!

Der er stor fokus på træning af vores heste, deres fysiske velbefindende og behandlingen af dem, så de kan præstere som atleter. Ofte glemmer vi dog samtidig at rette fokus mod rytteren, og rytterens fysik (.. eller mangel på samme) – og rytterens betydning i den sammenhæng.

Er du klar over hvor stor betydning rytteren har, for at hesten kan bevæge sig frit og ubesværet? Eller måske begrænser du hestens bevægelser, grundet din egen manglende fysik?

Gør din hest og dig selv en tjeneste - og få styr på din egen fysik! Din hest vil takke dig for det!

Til Rytterfitness Workshop bliver du bevidst om hvordan du som rytter påvirker hesten, og får redskaber til at blive en dygtigere rytter.

Medbring blot dit gode humør og hop i noget tøj du kan bevæge dig i.

Der er max. 15 pladser. Så det er efter først til mølle tilmelding. Ved for få tilmeldte aflyses det.

Dette foregår d. 26. februar kl. 19.00 i rytterstuen på FRK.

Pris 200 kr. pr. rytter

Tilmelding til Kristina Frandsen på sms 22 46 23 78



Betaling på **MobilePay** til nr. **92581 HUSK NAVN** og skriv **FITNESS**