



Kurssitiedot

- AIKA
19.04. - 31.05.2022

- HINTA
59 Eur
Maksuvälineenä käy tilisiirto/
Mobilepay/ ePassi/ Eazybreak/
Edenred ja Smartum

"Sain Parempi ratsastaja kurssista paljon irti omaan ratsastukseen. Istunta on rauhallisempi, jäntevämpi ja tasapainoisempi. Treenit on helppo sovittaa omien aikataulujen mukaan ja venyttelyt kohdistuivat juuri oikeisiin kehon osiin. Voin lämpimästi suositella kaiken tasoisille ratsastajille!"
Päivi Jyväskylä

PAREMPI RATSASTAJA

RATSASTAJALLE SUUNNITELTU FYSIIKKA VALMENNUS, JOSTA HYÖTYY MYÖS HEVONEN

Haluaisitko jäntevän mutta rennon istunnan, jota jaksat ylläpitää koko ratsastuksen ajan?

Oletko havainnut, että hevosesi on vino? Ratsastajan oma lihasepätasapaino ja puutteet liikkuvuudessa tuovat vinoutta meihin ja sitä kautta vaikuttavat myös hevoseen ja sen liikkumiseen.

Jääkö säännöllinen venyttely tekemättä? Kurssilla toteutamme useita erilaisia kehoa avaavia liikesarjoja, jonka jälkeen huomaat eron liikkuvuudessa niin arjessa kuin myös hevosen selässä.

Kurssin sisältö:

- Kesto 6 viikkoa
- Viikoittain uudet harjoitukset, joita toistetaan 3-4 kertaa viikossa, sinulle sopivana ajankohtana
- Harjoituksen tekemiseen menee kerrallaan n.20 min
- Harjoituksista selkeät video-opastukset
- Harjoitusvideot käytössäsi 8 viikon ajan
- WhatsApp ja sähköposti tuki koko 6 viikon ajan. Tätä kautta voit kysyä ammattilaiselta vinkkejä ohjelmiin ja ratsastajan oheisliikuntaan liittyen.