

TULE MUKAAN PILOTTIRYHMÄKSI KEHITTÄMÄÄN liikuntaa talliympäristössä ja HYÖDYNTÄMÄÄN uutta valmennusteknologiaa!

Ratsastajan hyvä kunto lisää ratsastussuorituksen turvallisuutta vähentäen tippumisonnettomuuksia. Samalla hyväkuntoinen ratsastaja edesauttaa hevosen hyvinvointia. Hyväkuntoinen ratsastaja jaksaa keskittyä ratsukseen paremmin ja pystyy hyödyntämään ratsastusapuja tehokkaasti.

Ratsastajan hyvä kunto nopeuttaa ratsastustaitojen oppimista ja tuo ratsastusharjoitteluun laadukkuutta.

Mitä?

Tavoitteena on:

- lisätä tietoutta talliympäristöstä erinomaisena liikuntaympäristönä muutoinkin kuin ratsain
- lisätä ratsastusharjoittelun monipuolisuutta
- saada ratsastajien lisäksi myös vanhemmat liikkumaan
- lisätä yhteisöllisyyttä
- lisätä tietoutta ratsastuksesta ja ratsastajan taitojen kehittymiseen liittyvistä asioista

Kenelle?

Kaikille ratsastajan fysiikan ja taitojen kehittämisestä sekä liikkumisesta kiinnostuneille. Myös ratsastavan lapsen vanhemmat ovat tervetulleita liikkumaan! Räätelöi oma ryhmäsi, suunnitteleme ammattitiimin kanssa yhdessä ikää ja ryhmää vastaavan sisällön!

Miten?

Ryhmän sisältö räätälöidään yksilöllisten tarpeiden mukaan.

Suunnittelupäivän ohjaajana ja luennoitsijana toimii tohtoriopiskelija, LitM, ratsastajan fyysisen suorituskyvyn tutkija Anne-Maarit Hyttinen Jyväskylän yliopistosta.

- Mukaan otetaan 10 eri ikäisistä ja eri tasoisista ratsastajista ja/tai ratsastajien vanhemmista koostuvaa innostunutta ja sitoutunutta ryhmää.
- Pilottiryhmille luennot ja suunnittelupäivät ovat ilmaisia. Ryhmän sisällöstä ja tarpeista riippuen käytettävistä materiaaleista peritään nimellinen materiaalimaksu.

Tervetuloa mukaan!

Lisätietoja: Anne-Maarit Hyttinen, p.050 590 4303
anne-maarit.hyttinen@trainer4.fi

YHTEISTYÖSSÄ: