

Ruiter Fit Training



Doe mee met Ruiter Fit Training!

De Ruiter Fit Training is een circuittraining speciaal voor ruiters. Je gebruikt je eigen lichaam als voornaamste fitnessapparaat en er wordt getraind met behulp van onder andere ballen, gymsticks en lichte gewichten. Ook zijn Tai Chi-oefeningen en principes geïntegreerd in de trainingen. Zo oefen je een juiste houding en ben je bezig met (mentale) vaardigheden zoals ademhaling, focus, ontspanning en weerbaarheid. Met de Ruiter Fit Trainingen werk je aan totale conditie: uithoudingsvermogen, kracht, coördinatie, flexibiliteit en snelheid. Speciale aandacht is er voor rompstabiliteit en oefeningen die je ondersteunen bij het paardrijden en zorgen voor een betere houding en zit. Naast een effectieve en doelgerichte training voor jou als ruiter is er bovendien ruimte voor plezier en ontspanning!

Datum + tijdstip:

zondag 30 november 2014. 10:00 - ong. 12:00 uur.

Locatie:

Het Vlakkee Varsseveld (terrein rijvereniging).

Kosten:

leden ponyclub en rijvereniging 10 euro. Niet leden 15 euro.

Opgave:

activiteitencommissie.rv.varsseveld@hotmail.com



De Ruiter Fit Trainingen zijn een initiatief van Hanneke Busscher (www.paardenplan.com) en Jos Gerritsen & Carla Verhaaf (www.puurvitaal.com). Voor meer informatie: 06-28 979 232

www.ruiterfittraining.nl

Opgeven vóór 17 november!

Organisatie: de activiteitencommissie van rijvereniging Varsseveld

