

# HEL GKURS MED TRÄNING & YOGA FÖR RYTTARE PÅ KUNGSHAMNS GÅRD UTANFÖR UPPSALA



*Varmt välkommen till en hel helg med fokus på avsutten träning och yoga specifikt för dig som är ryttare och vill komma i din bästa ryttarform! Passar alla nivåer, inga förkunskaper krävs.*



## Program lördag 1 februari

### 10-12 Workshop Ryttaryoga

*Introduktion till yoga för ridning (vad det innebär, hur det kan komplettera ridningen, hur vi kan använda olika former av yoga för olika behov, förväntade effekter). Därefter möjlighet att testa olika yogasekvenser för olika fokusområden (tex brösttrygg, ländrygg, höfter).*

### 12-13 Lunch

### 13.30-17.30 Tre yogaklasser med olika inriktningar;

*13.30-14.30 Uppvärmning med mjuk dynamisk yoga före ridning*

*14.45-15.45 Dynamisk yoga för stabilitet, styrka och balans mellan ridpass*

*16-17.30 Yin Yoga för att främja rörlighet och återhämnning mellan och efter ridpass*



## Datum och tid

1-2 februari 2020, för tider se program ovan.

## Plats

Kungshamns Gård, Uppsala.

## Kostnad

Lördag + söndag fm: 1950 kr inkl moms

Enskild PT session söndag em: 500 kr inkl moms

## Anmälan

Kontaktuppgifter till höger. Bokning är bindande.

## Program söndag 2 februari

### 9.30-12 Workshop Ryttarträning

*Introduktion till avsutten träning för ridning (vilken träning som ryttare brukar ha nytta av och hur vi på olika sätt kan komplettera ridningen, som ju redan ofta är fysisk i sig, med hjälp av annan träning för att nå bättre resultat i ridningen). Därefter ryttartester för att testa bålstabilitet, balans, koordination, licsidighet etc följt av ett gemensamt träningspass med fokus på övningar för ryttare.*

### 12-13 Lunch


### 13-ca 18 Individuella PT-sessioner 45 min/pers

*Individspecifika behovs- och funktionsanalyser, personlig konsultation samt rekommendationer på tränings- och yogaövningar anpassade utifrån individuella behov och målsättningar (bokas separat)*



**Varmt välkommen att kontakta oss för mer information och bokningar;**

**Frida Olsson, Kungshamns Gård**

 @Stall Kungshamn- Kungshamns Gård

Mail [frida@malaragro.se](mailto:frida@malaragro.se)

Telefon 0708-622624

**Helena Starkenberg, [www.ryttarform.se](http://www.ryttarform.se)**

 @Ryttarform  @Ryttarform

Mail [helena@ryttarform.se](mailto:helena@ryttarform.se)

Telefon 0706-441248

**Vi ser fram emot en givande helg! Hoppas att vi ses!**