

# ”Ryttarens sits & inverkan på den hållbara hästen”



**Pernillas**  
TräningHälsaEnergi

**Lördag den 5/10**

**Klockan** 08.30 -11.30

**Var:** Cafeterian ridskolan

**Pris:** Gratis för ridskoleryttare och personal. 120kr för privatryttare oavsett klubb.

**Anmälan:** Antigen via Facebook evenemang eller via mail till [bokning@pernillasthe.se](mailto:bokning@pernillasthe.se)

Visste du att hur vi står och går, ja faktiskt allt vi gör påverkar hästen?

I denna föreläsning så kommer PT tränare Pernilla Wallgren och Ridläraren Maria Lindgren hjälpa till att du får fördjupad kunskap om ryttarens byggstenar i sitsen och vad som påverkar oss i hur vi sitter. Du lär dig också vad du behöver träna på uppsutten och avsutten för att bli en bättre och mer hållbar ryttare.

**I kursen kommer vi gå igenom:**

Människokroppen | Ryttdanalyser | Avsutten träning | Uppsutten träning

Efter föreläsningen så finns det möjlighet att boka in sig på individuell sitsanalys och få övningar av Pernilla och / eller om du vill boka in ett ridpass kopplad till uppsutten analys med Maria.

**Pris för individuellt avsutten analys för Pernilla 45min: 380kr**

**Pris för individuellt ridpass för Maria 45 min: 380kr**

**Paketpris för båda passen samt föreläsning : 700kr**

