



www.ipf-deister-suenteltal.de

Mitglied im IPZV

Fit für die Reitsaison!

Ab sofort biete ich jeden ersten Donnerstag im Monat um 18:30Uhr ein reitspezifisches Fitnessstraining an. Hauptziel ist, neben der Verbesserung der allgemeinen Fitness, die gezielte Mobilisation sowie die Kräftigung der bedeutungsvollen Muskelgruppen beim Reiten. Ebenso werden als affektives Ziel eure Koordination und euer Körpergefühl geschult. Ihr sollt nach einigen Einheiten bereits eine subjektive Leistungssteigerung wahrnehmen können. Die einzelnen Trainingseinheiten werden zielspezifisch, inhaltliche Schwerpunkte haben und dauern ca. 60 Minuten (+/-) je nach Leistungsstand.

Also, macht euch fit für die Sommersaison, überwindet den fiesen Schweinehund und genießt das naturnahe, gemeinsame Bewegen in der Gruppe! ☺

Ein Treffen, bei dem ich detaillierte Informationen bzgl. der Trainingsinhalte und organisatorischen Sachen (Trainingszeiten können auch gemeinsam abgestimmt werden) etc. geben werde, ist für den 8.Juni um 10Uhr angesetzt. Der Ort wird noch bekannt gegeben.

Bei Interesse könnt ihr mich einfach telefonisch oder per WhatsApp kontaktieren

(0157/ 38804213).

Ich würde mich freuen, wenn wir uns gemeinsam fit machen!

Eure Vanessa



Bild entnommen aus: www.de.depositphotos.com