

Workshop Reiterfitness

EFFEKTIV – ALLTAGSTAUGLICH – NACHHALTIG

Inhalte:

- Wie kannst du dein Pferd unterstützen?
- Reiterspezifisches Ganzkörpertraining
- Alltagstaugliche Übungen die sich einfach implementieren lassen
- Stärkung der Tiefenmuskulatur Inkl. des Beckenbodens
- Zentrierende Übungen
- Reaktionsfähigkeit und Schnelligkeit
- Balance zwischen Stabilität und Flexibilität
- Unterstützende Atmung
- Entspannte Aktivität und aktive Entspannung
- Aktivieren der Körperintelligenz



Wo: Movida Rissen, Wedeler Landstraße 31, 22559 Hamburg

Wann: Samstag, 1. Juni 2024 von 10:00 bis 13:00 Uhr

Inklusive Kaffeepause

Kosten: € 100,- pro Person

Leitung: Leonie Johannink – Physiotherapeutin, Pferdeosteopathin (VPO), Unternehmerin

Anmeldung: Leonie@Johannink.eu

Fragen: per Mail, WhatsApp oder Telefon unter 0157 5 1107 307

Schau gerne auch auf meiner Webseite vorbei: www.johannink.eu

Ich freue mich auf dich!

