

RUITERTRAINING

Start 21 oktober in Jubbega/Bakkeveen

We zijn allemaal zo goed mogelijk bezig met de training van onze paarden en we verwachten veel van ze, maar vergeten we vaak onszelf niet? Je eigen conditie, coördinatie, balans, ademhaling en concentratie zijn minstens zo belangrijk om goed te kunnen presteren en het uiterste uit je paard te halen!

De cursus bestaat uit 10 trainingen op dinsdagavond, waarvan 7 trainingen in de gymzaal en 3 te paard (1x in de 14 dagen). De training in de zaal duurt per keer 1,5 uur waarvan de helft mentaal is en het andere deel fysieke training. Tijdens de mentale trainingen worden o.a. onderwerpen behandeld als omgaan met stress/spanning, positief denken, doelen stellen, focussen, ademhaling en visualiseren. Tijdens de fysieke training wordt er gewerkt aan o.a. balans, correcte houding, coördinatie, conditie, ademhaling, stabiliteit, kracht, snelheid en reactievermogen. Wat je leert in het mentale deel wordt ook toegepast in de fysieke oefeningen. De 1^e, 6^e en 10^e training gaan we op het paard werken aan een correcte houding, zit en balans. Ook gaan we hierbij het mentale deel toepassen. Wanneer je mentaal en fysiek beter in conditie bent heeft dit een goede invloed op de inwerking op je paard en jullie prestaties!

Wil je ook beter presteren, stiller op je paard zitten of beter focussen? Doe dan mee aan deze Ruiterttrainingen! De trainingen zijn voor iedereen ongeacht niveau, leeftijd en discipline.



Wanneer: 7 trainingen op dinsdag van 19.30 tot 21.00 uur
3 trainingen te paard op dinsdagavond

Waar: Zaaltraining in de gymzaal bij Multifuncioneel centrum te Jubbega
Training te paard in de Bosmanege in Bakkeveen

Kosten: € 295,- p.p. (10 x) € 250,-- (alleen 7 x zaaltraining)

Opgave en info: stalfaber@gmail.com

De Ruiterttraining wordt verzorgd door:

Milou Faber

Ervaren dressuur-(ZZ-licht) en springamazone (Z). Traint zelf ruim een jaar bij het ECO-team (Adeline Trainingscenter) o.l.v. Tjalling v/d Berg en is in opleiding tot ECO-coach. Is gespecialiseerd in het rechtrichten van (probleem)paarden en de houding, zit en balans van ruiter/amazone.

www.trainingstalfaber.com

Froukje Stuiver-Postma

Mentale trainer waarvoor zij diverse opleidingen heeft gevolgd zoals NLP, Mindfulness, hypnotherapie en EMDR. Zelf heeft ze dressuur gereden en heeft nu een paardenfokbedrijf. Froukje heeft zich verdiept in de psychologie van paarden en ruiters.

www.stalstuiver.nl

Bea Faber- van der Mei

Ervaren dressuuramazone (Z2) en gediplomeerd instructrice volgens de klassieke rijkunst en in opleiding tot ECO-coach. Is gespecialiseerd in het rechtrichten van (probleem)paarden en de houding, zit en balans van ruiter/amazone.

www.trainingstalfaber.com



Volg ons ook op www.facebook.com/Ruitertraining