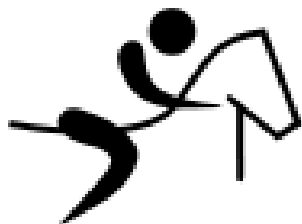


Tervetuloa

liikkumaan kanssamme Malminkartanon portaille (Naapuripellontie, 00410 Malminkartano) sunnuntaina 18.10.2015 klo 16-n.17.

Ratsastuksenopettajamme Martina Keskinen ja Tuija Rahkamaa ovat osallistuneet Liikkuva Ratsastaja -oheisliikunnan ohjaajakoulutukseen ja liikkumistreffit ovat heidän näyttönsä kurssiin liittyen.



Liikkuva Ratsastaja -koulutuksessa perehdytään ratsastuksen oheisliikuntaan huomioiden lajin omat erityispiirteet ja tarpeet. Ensi vuonna RS Majoranin teema on liikkuminen, haluamme korostaa muun liikkumisen tärkeyttä ratsastuksen rinnalla.

Malminkartanossa alkuverryttelään portaiden viereisellä kentällä, kävellään portaita ja mäkeä ylös ja alas, ylhäällä tehdään ratsastajalle tärkeitä lihaskuntoliikkeitä ja lopuksi venytellään. Kaikki tekevät oman kuntonsa ja olotilansa mukaan. Mukaan kannattaa ottaa juomapullo, sään mukaiset varusteet, mahdollisesti hikipyyhe ja jumppamatto (pärjää ilmankin).

Tapahtuma on ilmainen, avoin kaikille (myös ei-jäsenille) eikä etukäteisilmoittautumista vaadita. Lisätietoja Martina Keskiseltä (puh. 044 041 1228), Anu Helomaalta (puh. 040 592 2929), tai Tuija Rahkamaalta voi kysyä asiasta, kun häntä näkee tallilla.

Seuran edustajien on mahdollista ottaa kuntoilijoilta tallilta kyytiin, kerrothan kyytitarpeesi. Lähelle portaita kulkee myös HKL bussilinja nro 39 ja Malminkartanon juna-asema on lähellä. Matka tallilta portaille ei ole pitkä.

Syysterveisin, RS Majoranin hallitus

