

# ***Ratsastajan spiraalistabilointi kurssi***

**La 10.2. ja 17.2.2024**

**klo 12-13.30**

**Tervalammen kylätalon liikuntasali**

**55€ 2pv / 30€ 1pv TLR jäsen**

**60€ 2pv / 35€ 1pv muut**

## **Mitä hyötyä SPS:sta on ratsastajille?**

- Lantionhallinnan, liikkuvuuden ja voiman myötä istunta paranee.
- Hartioiden rentous, keskivartalon tuki ja hyvä ryhti on helpompi löytää ja ylläpitää.
- Pohkeiden anto paranee lantion hallinnan ja paremman istunnon myötä.
- Yhteistyö hevosen kanssa paranee.

### **Ohjaaja:**

Ilona Kauppinen

fysioterapeutti, Pilates-ohjaaja  
SPS-ohjaaja ja tanssinopettaja

### **Varusteet** jarrusukat/ sukat ja

liikkumiseen sopivat vaatteet  
(pitkähihainen, jos sali on kylmä)  
vesipullo ja iloista mieltä.

**Ilmoittaudu kurssille (max 15)**

**6.2.24 mennessä**

**Tule parantamaan keuhonhallinnan taitojasi**

**joko 2 tai 1 pv:**

**[tlr@tervalammenratsastajat.fi](mailto:tlr@tervalammenratsastajat.fi)**

Paikan osoite: Tervalammentie 408, Tervalampi