

REITER FITNESS

MIT SPORTPHYSIOTHERAPEUTIN SARAH JANN



5 x Dienstags um 19:15-20:15, ab Januar 2024 – Cavalleria, Reithalle Uster

Habt ihr euch gute Vorsätze für das neue Jahr genommen? Oder möchtet ihr ganz einfach auch an eurer eigenen Fitness arbeiten, um im Training mit eurem Vierbeiner weiterzukommen? Dann ist dies genau das Richtige für euch!

Zusammen mit dem Reitverein Uster bieten wir allen Mitgliedern die Möglichkeit, an fünf Abenden mit der Sportphysiotherapeutin Sarah Jann ein Training spezifisch für Reiterinnen und Reiter zu besuchen, damit ihr fit in das neue Jahr startet.

Wann: **Dienstag, ab 9. Januar 2024, 5 Lektionen**
9. / 16. / 23. / 30. Januar & 6. Februar

Zeit: 19:15 – 20:15 Uhr

Wo: Cavalleria, Reithalle Uster

Kosten: Bei 10 Teilnehmer:innen:
Aktiv-/Frei-/Ehrenmitglieder & Junioren* CHF 125.-
Passivmitglieder* CHF 150.-
Nichtmitglieder CHF 175.-
*gilt für Mitglieder der Reitvereine Seebezirk & Uster

Bei weniger als 10 Teilnehmer:innen können die Kosten höher ausfallen.

Die Kursgebühren können am ersten Kursabend vor Ort beglichen werden
(Bar & Twint)

Anmeldeschluss: **Mittwoch, 3. Januar 2024**

Anmeldung: via Formular auf der Homepage des Reitverein Uster

<https://www.reitverein-uster.ch/training-fuer-reiter>

Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer!

book now



SPEZIFISCHES TRAINING FÜR REITERINNEN UND REITER

Trainiere mit Sportphysiotherapeutin
Sarah Jann

Kursinhalt:

Stabilisationsübungen, Rumpfkraftigung und
haltungverbesserndes Training zur
Prävention von Beschwerden

5x Dienstags; 09./16./23./30. Januar
& 06. Februar von 19:15 - 20:15

Ort: Cavalleria des Reitvereins Uster

Kosten: siehe Ausschreibung

Jedes Fitnesslevel willkommen!

WWW.PHYSIOMOTION-ZH.CH

