

## Villingurs medlemmer

### Ryttergymnastik med Ann Ervall

Tid:

Torsdage fra den 3.oktober til den 5. december  
dog ikke efterårsferien i uge 42

Det bliver i alt 9 gange.

Vi starter 18.30 og slutter ca. 20.30 ink. oprydning.

Sted:

Birkerød Idrætscenter

lokale 203- klubrum 1.8

Bistrupvej 1 -3460 Birkerød

#### Ann's beskrivelse af ryttergymnastik.

Jeg vælger at kalde mine øvelser for ryttergymnastik, hvor der indgår joga, pilates, afspænding, yoganidra, og balance.

Jeg arbejder ud fra jeres fysiske ståsted, og tager hensyn til skader og skavanker, Vi arbejder med kropsbevidsthed, balancen, signalgivning til hesten, smidighed for os, hvor alle øvelser er rolige samt forsigtige.

Jeg er uddannet rideinstruktør, rideterapeut indenfor bevægelse og bæring for heste.

Har selv haft en del krops traumer derved meget kropsbevidsthed. Har deltaget i mange kurser, samt arbejdet tæt med alle mine emner.

Pris og tilmelding:

For alle 9 gange er prisen 750 kr.

Vælger du at tilmelder du dig for et andet antal gange er prisen 100 kr. pr. gang

Da vi kan være max.12 ryttere, er der tilmelding nu og først til mølle- senest den 1. september.

Tilmelding til klubbens formand: Anne Richardt [anne.richardt1@gmail.com](mailto:anne.richardt1@gmail.com)

Skriv venligst omfanget af din deltagelse - altså antal gange.

Betaling til Ann's konto: 4314 - 4688167191

Tøj:

Tøjet er afslappet, lettere gymnastik tøj og sokker eller bløde sko.

Alle medbringer en måtte og et lille håndklæde og evt. et lille tæppe.

Har man en pilates bold er det en god ide at medbringe denne.

Ann har resten af udstyret og musik.

Med venlig hilsen

Anne Richardt