

Reiten als Gesundheitssport

Geeignet ist der Kurs für alle Erwachsenen, die etwas für sich und für ihre Gesundheit tun und dabei Kontakt zu Pferden knüpfen wollen.

Besonders geeignet ist der Kurs für Menschen mit Rückenproblemen, Schmerzen im Bewegungsapparat, mit Neigung zu Burn-Out oder Depressionen, und vieles mehr.

Vorkenntnisse im Reitsport sind nicht notwendig, dafür Lust auf mehr Bewegung, Fitness und Entspannung.

Der Kurs beinhaltet einen anfänglichen Gesundheits-Check und ist auf 8 Teilnehmer begrenzt.

Der Schwerpunkt des Kurses liegt in den Bereichen Beweglichkeit, Haltung und Koordination mit und auf Pferden.

Weitere Infos gerne unter Tel. (09666) 1349 bei Anna Ilg.

Termin: Donnerstag, 28.04.2022, 8 x 90 Min., 10:00–11:30 Uhr

Ort: Reiterhof Altensee, Altensee 3, 92278 Illschwang

Kursgebühr: 240,00 EUR

Kursleiterin: Anna Ilg, Trainerin B (FN), Reitpädagogin (DKThR),
Ausbilderin im Reiten als Gesundheitssport

**Anmeldungen nimmt die Verwaltungsgemeinschaft Illschwang unter
Tel. (09666) 9131-0 entgegen.**