



# clinic

## Ruitertraining met zitles gegeven door Wieneke Hadderingh

www.wienekehadderingh.nl

**We gaan 4 avonden les krijgen 3 lessen op een fysio-bal en een zit les op je eigen paard.**

Om nog beter te kunnen paardrijden is het niet alleen belangrijk dat je paard fit is, maar ook dat jij als ruiter fit en voldoende lenig te paard gaat. Om je gevoel en coördinatie te trainen heeft **Wieneke** een programma in elkaar gezet waarbij onder andere gebruik gemaakt wordt van een fysiofitbal.

**Na de lessen met de fysio-bal heb je een zitles op je eigen paard**

Hiervoor moet je paard makkelijk bijgezet aan de longe kunnen lopen. Wieneke gaat dan naar jouw juiste balans en houding zoeken.

De training is op dinsdagavond 29 maart  
5 april 12 april  
Met paard op 19 april.

Waar: Manege te Oostwold (gem. Oldambt)  
Zuideringdijk 3

Kosten (inclusief training en zitles)  
leden 45,- Niet leden 50,-  
(exclusief fysio-bal)

Wil je 1 keer meedoen zonder paard kost het: 12,50

Geef je op via;  
[ac-oldambt@hotmail.com](mailto:ac-oldambt@hotmail.com)

of bel:  
Jellie Busemann  
06-52710162



De fysio-bal is ook aan te  
schaffen via de club

Kosten: 15,-