



Optimal sits för ryttare

21 januari kl. 12.00-15.30

Föreläsning

med Birthe Vogelius



Sjukgymnasten Birthe Vogelius har specialiserat sig på att hjälpa ryttare till den perfekta sitsen. Birthe använder en tryckmatta för att analysera ryttarens sits. Tryckmattan är kopplad till en dator som visar hur ryttarens vikt är fördelad.

Passa på att ta del av Birthes erfarenheter av hur man kan förbättra sin ridning genom att bli mer medveten om hur man sitter i sadeln och hur några små enkla förändringar kan göra stor skillnad för sitsen.

Föreläsningen inleder en helgclinic om ryttarens sits, där Birthe även kommer att göra ett antal ryttaranalyser med tryckmatta samt gå igenom olika övningar och hjälpmedel för att förbättra sitsen. Ryttaranalyserna är fullbokade, men det finns platser kvar till föreläsningen.

- Plats:** Ridakademi Norr
2,5 mil från Umeå, mot Vännäs.
www.ridkonst.nu
- Tid:** Lördag 21/1 kl. 12.00-15.30
- Pris:** 300 kr för att delta den 3 timmar långa föreläsningen
Fika ingår i priset
- Anmälan:** Anmälan och info, katrin.wallberg@ridkonst.nu
tel: 070-282 29 56
Betala kontant på plats



Birthe är författare till boken "Spänst & harmoni i ryttarens sits"

Vägbeskrivning

Ridakademi Norr har adressen Östra Spöland 3. Kör man väg E12 från Umeå mot Vännäs så ska man passera Brattby och svänga höger vid Slöjdarnas hus (strax innan Vännäsby). Kör 700 m. Sväng sedan vänster in på Vännänget. Kör 1 km, sedan har du ridanläggningen på höger sida. Mer utförlig vägbeskrivning finns på www.ridkonst.nu klicka på Kontakt.