

Hjärtligt välkomna till en inspirationseftermiddag på Sydslättens Ryttarförening den 7/12 Kl:15.00.

Alla är välkomna att deltaga oavsett vilken, diciplin inom ridning som du utövar eller, om du rider ponny eller häst. Dressyr, hoppning eller fälttävlan. Denna info eftermiddag riktar sig till er alla och föräldrar är också välkomna. Närliggande ridklubbar är också inbjudna.

Eftermiddagen ser ut på följande sätt:

15.00 – ca 16.00	Förändar dina tankar och förbättra din ridning Lotta Ahlberg Idrottspsykologisk rådgivare och dressyrtränare.
16.15- ca 17.00	Landäng kommer och visar lite av sina produkter, vi kommer att ha en hoppryttare och en fälttävlansryttare på cat walken.
17.15- ca 18.15	Pilates för ryttare,” ryttarens sits och balans” Charlotte Almö Thorsell Ridinstruktör på Malmö ridklubb och hoppryttare. Det kommer att finnas utställning av Alovera produkter.

Vi avslutar dagen med en liten bit mat, där vi också har möjlighet att prata lite med varandra.

Vi på Sydslätten tycker att ,det är positivt om det kommer folk, från närliggande ryttarföreningar eftersom vi då kanske kan få igång ett samarbete.

Ibland har vi kurser som vi inte får fulla och då får ställa in och så är det nog i andra klubbar också. Möjligheten finns att man kanske kan deltaga från närliggande föreningar. Vidare kan man alltid få tips och ideer från varandra som vi alla har nytta av.

För att deltaga på detta möte:

Anmäl dig till Eva Lundin 0708-817376
Senast den 30/11 anmälan är bindande.
Vi kommer att vara i Anderslöv på församlingshemmet,
Ligger vid sidan om torget. Gult hus.

För medlemmar kostar entren 50 kr och
för icke medlemmar kostar det 80 kr.
I detta pris ingår mat och dryck. Ni bet. på plats.

Kom ca 20 min innan så att Lotta kan starta i tid.

Se detta som en möjlighet att vidga dina vyer.

**Presentation av Lotta Ahlberg och Charlotte Almö Thorsell
som vi hälsar hjärtligt välkomna till denna eftermiddag.**



**Idrottspsykologisk rådgivning
”Förändra dina tankar och förbättra din ridning”**

Jag heter Lotta Ahlberg, och jag arbetar som idrottspsykologisk rådgivare och dressyrtränare.

Min långa erfarenhet som ryttare och som tränare har gett mig en stor erfarenhet och insikt i hur våra tankar och känslor påverkar hästen och hur det i sin tur påverkar prestationen.

De mentala träningstekniker som jag lär ut bygger upp ditt självförtroende och din jämnhet i din prestation. Det gör det möjligt för dig att nå dina mål. De program jag utformat är designade för att stärka de mentala färdigheterna som används i såväl din dagliga träning som på tävling. Om du redan känner till en del tekniker så kommer jag att förstärka dem och lägga till nya färdigheter för att hjälpa dig nå ditt mål.

Idrottspsykologi är något som alla kan använda sig av oavsett ålder och vare sig du är nybörjare eller Grand Prix ryttare. För vidare info besök Lottas hemsida.

040 48 56 77 el 0703 577 232 lotta@lottahlberg.se www.lottahlberg.se

Pilates för ryttare

Charlotte Almö Thorsell. Har mer än 30 års erfarenhet i sadeln, flera års erfarenhet som ridinstruktör och har Hippologexamen ifrån Flyinge med specialintresse för ryttarens sits. Alla ryttare oavsett nivå kan förbättra sin ridning genom att träna Pilates. Träningen ökar din rörlighet och smidighet detta bidrar till en välbalanserad och avspänd sits. Träningsformen rekommenderas i Ridsportsförbundets häfte: Ryttarens sits och balans. www.ridsport.se
För vidare info gå in på Charlottes hemsida: www.pilatesforlife.se



Charlotte hoppar, Silbertikki.