



SPEZIFISCHES TRAINING FÜR REITERINNEN UND REITER

Trainiere mit Sportphysiotherapeutin
Sarah Jann

Kursinhalt:

Stabilisationsübungen, Rumpfkraftigung und
haltungsverbesserndes Training zur
Prävention von Beschwerden

5x Dienstags; 09./16./23./30. Januar
& 06. Februar von 19:15 - 20:15

Ort: Cavalleria des Reitvereins Uster

Kosten: siehe Ausschreibung

Jedes Fitnesslevel willkommen!

WWW.PHYSIOMOTION-ZH.CH

