**Föreläsning på Sportlovet**

Vilket är ditt mål med din ridning?

Du vill kanske utvecklas och bli en bättre ryttare?

Du vet väl att **DU** utgör 50% av ekipaget?

Att du borde lägga minst lika mkt träning på dig själv som du lägger ner på hästen?

**Då bör du träna fysiskt och mentalt utöver ridpassen!**

**Vill du veta hur du ska gå till väga och vilka resultat du kan vänta dig?**

**Föreläsning för Mantorpsryttarnas ungdomar på Sportlovet tisdagen den 22/2. Klockan 18.00-19.00 i Sissi Liljas cafeteria i Gottlösa. Vi har ingen brådska hem om du vill ställa en massa frågor.**

Föredraget hålls av Maja Ignell & Amanda Wiklund, 

som just nu genomför ett specialarbete under sista året på gymnasiet. Arbetet går ut på att ta reda på hur avsutten träning påverkar ryttare. Detta med hjälp av individuella träningsprogram utformade av mentalcoach, ridtränare och sjukgymnast.

Vill du ha mer information, maila gärna till: MaAm92@hotmail.se

**Välkomna!**



**Amanda & Maja**

**Pris 20:- anmäl till sissi\_lilja@yahoo.se senast 20/2**