



## Hyvinvoiva ratsastusyhteisö

#ratsastajanhyvinvoinninkevät

Suomen Ratsastajainliitto on suunnitellut yhdessä pitkän linjan liikunta-alan ammattilaisen **Mirka Heiniön** kanssa ratsastajan hyvinvointiin keskittyvän kokonaisuuden, joka sisältää luennon aiheesta, ratsastajalle tärkeitä lihasryhmiä vahvistavat yhteistreenit sekä kirjalliset ohjeistukset treeneistä. Sekä luento että treenit toteutuvat etänä Teamsin välityksellä.

Tapahtumat ovat SRL:n jäsenseurojen, -talliin ja organisaation tilattavissa alla mainituin sisällöin ja hinnoin, kohderyhmän mukaan kevyesti räätälöityinä.

**Kouluttaja:** lisensoitu personal trainer sekä koulutettu hieroja Mirka Heiniö  
[mirka.progrest@gmail.com](mailto:mirka.progrest@gmail.com), 0400343547, Instagram @progrest\_vallila, [www.progrest.fi](http://www.progrest.fi)

Koulutuksen tilaaja toimii järjestäjänä ja vastaa mm. markkinoinnista, ilmoittautumisten vastaanottamisesta ym. järjestelyihin liittyvistä asioista. Lisätiedot ja koulutusten tilaukset suoraan kouluttajalta.

Hinta on yhden koulutuksen hinta koulutuksen järjestäjälle. Osallistujamäärä ei vaikuta hintaan, mutta ilmoitathan arvioidun osallistujamäärän kouluttajalle hyvissä ajoin etukäteen. Hinnat voimassa vuoden 2023.

- 90 min hyvinvointiluento 180€ (sis. alv 24 %) toteutus: Teams
- 60 min ohjattu liikunta 100€ (sis. alv 10 %) toteutus: Teams

### Ratsastajan hyvinvointiluento

Kesto: 90 min etäkoulutuksessa

Kohderyhmä voi olla valintanne mukaan esimerkiksi:



- seuran hallitus
- kaikki seura-aktiivit
- kaikki seuran jäsenet

Luento avaa hyvinvoinnin teemoja ravinnon, levon ja palautumisen sekä liikunnan näkökulmasta niin yleisellä tasolla kuin myös ratsastajan erityistarpeet huomioon ottaen. Luennon aikana pohdimme myös arjen ajankäyttöä sekä omaa hyvinvointia osallistavien ja inspiroivien harjoitteiden kautta. Lopuksi on mahdollista kysellä mieltä askarruttavista aiheista hyvinvoinnin ammattilaiselta.

## **Yleistreeni ratsastajalle**

Kesto: 60 min etäharjoitus

Kohderyhmä valintanne mukaan:

- kaikki ratsastuksen harrastajat
- seuran tai tallin tavoitteellisesta harrastamisesta tai kilpailemisesta kiinnostuneet ratsastajat tai valmennusryhmät
- seuran hallitus
- kaikki seura-aktiivit
- kaikki seuran jäsenet

Voidakseen hyvin ratsastaja tarvitsee myös tukiharjoituksia erityisesti lantion seudun sekä keskivartalon vahvistamiseksi. Personal trainerin räätälöimä treeni ottaa huomioon ratsastajalle tärkeimmät lihasryhmät sekä ominaisuudet ja tekee harjoituksen, jonka jokainen voi ottaa jatkossa mukaan oheisharjoitukseksi lajia tukemaan. Harjoituksesta järjestäjä saa kirjallisen ohjeistuksen tapahtuman jälkeen lähetettäväksi osallistujille.

Treenejä voidaan toteuttaa eri sisällöin myös useampia halutessa, esimerkiksi kerran kuussa toteutuksena.