

## וועדת הדרכה שמחה להזמין מאמנים, מדריכים ורוכבים לסדנא מרעננת בנושא

**תוכנית לשיפור יכולת ואיכות הרכיבה על סוסים באמצעות הבנה אנטומית  
קינזיולוגית ותרגילים מותאמים.**

הסדנא תועבר הילה ויסברג במקור תזונאית קלינית, בעלת סטודיו לפילאטיס וגירוטוניק מאז 2008 בישראל ועובדת בתנועה מאז 2003. כיום סטודנטית שנה ה' לאוסטאופתיה ובתהליך מתקדם של ההכשרה המעשית. אני בעלת שני סוסים שכרגע נהנים בפנסיה ורוכבת ב – 25 השנים האחרונות להנאתי.

הנושאים שילמדו בסדנא יתנו למשתתפים הבנה באנטומיה בסיסית הקשורה לתנועה וספציפית לרכיבה על סוסים.  
במהלך הסדנא נלמד על –

- נשימה והקשר שלה לגפיים.
- איזון קווים מיופאשיאלים בגוף.
- מודל טנסגריטי.
- הקשר בין מרכז הגוף לגפיים ומשמעויות אפשריות לגבי איכות ויכולת הרכיבה.

הלימוד העיוני ישולב בתרגול גופני בו נעבוד על איזון וכיוונון טוב יותר של הגוף שלנו, כך שנוכל ליצור תיאום תנועתי טוב יותר בין הרוכב לסוס ורכיבה איכותית, נעימה ומוצלחת יותר לשניהם.



### והפרטים החשובים:

הסדנא תתקיים ב 27.10.24 בין השעות 9:00-14:00,

במרכז לרכיבה טיפולית בתל מונד.

עלות הסדנא לחברי ההתאחדות – 150 ₪.

מהרו להירשם ההרשמה נסגרת בתאריך 15.10.24.

לפרטים והרשמה מלאו את הפרטים בטופס הבא – טופס הרשמה

\* ההשתלמות מוכרת כשעות השתלמות עבור מאמנים לטובת מנהל הספורט \*