

# Välkomna till Föreläsning av Ulf Johansson, måndagen den 6 maj kl. 18.00 på temat fysisk träning för ryttare.

Vi träffas i foderkammaren eller på ridbanan, beroende på vädret, på

**Gärtuna Stall och Fritidscenter, mer info på: [www.gartunastall.com](http://www.gartunastall.com)**



## **Kvällens program:**

### **Inledning och presentation**

Ulf berättar om sitt liv med hästarna och ridningen i med- och motgång. Som tävlingsryttare på högsta nivå, som tränare för andra tävlingsekipage och i arbetet med utvecklingen av fysisk träning för ryttare.

### **Fysisk träning för ryttare**

Vad behöver man träna förutom att rida? Hur påverkar ryttarens styrka, rörlighet och balans ridningen? Kan min egen fysik påverka hästens möjlighet till ökad prestation?

### **Vi provar på några olika övningar**

Varför är just dessa övningar bra och hur kan de bidra till att göra oss till bättre ryttare?

### **Fikapaus vid grillen till självkostnadspris**

**Frågestund, sammanfattning samt möjlighet att köpa Ulf's bok.**

### **Vi avslutar kvällen med hoppträning på ridbanan för Ulf:**

400:- per ekipage, begränsat antal platser, separat anmälan till Lena tel. 0739718820

**Pris för föreläsningen, 170:- per person. Betalas på swisch senast tisdagen den 23 april på tel. 0739718820. Bindande anmälan, ange för- och efternamn på deltagande personer. Frågor besvaras av Lena på samma nummer.**



### **Kort om Ulf:**

**A-tränare i fälttävlan**

**Ridit VM, vunnit SM och NM i fälttävlan**

**Coachupdrag i Sverige och utomlands på landslagsnivå**

**Utbildad på Bosön, tagit fram fystester för ryttare för Sveriges OS kommitté i samarbete med SOK**

**Författare till boken "Ryttare är idrottare"**

**Känd som Sveriges första "Outfluencers"**

**Siktar mot SM i fälttävlan 2019**