

...Ran an den Schweinehund ...

Es ist wieder soweit! Ab dem 18.11!



Wer hat Lust über die Winterzeit 1x pro Woche gemeinsam Fitness speziell für Reiter zu machen?

Ganz nach dem Motto „geteiltes Leid ist halbes Leid“ - und weil wir es alleine ja doch nicht von der Couch schaffen – wollen wir gemeinsam nicht das das Tanz- sondern das Reiterbein schwingen ☺

Wann? - Mittwochs, 20.00 bis ca. 21.00
- erster Termin: Mittwoch, 18. November



Was? - Sport für Reiter
(Aerobic, Gymnastik, Lockerungsübungen, Dehnung/Kräftigung von unterentwickelter bzw. zu stark ausgeprägten Muskelpartien ... und worauf wir sonst noch so Lust haben)

Wo? - Im Casino (das hat mittwochs zu, also keine Angst – Zuschauer sind nicht anwesend)

Was muss ich mitbringen?

- 2 € pro Termin,
- Matte (zB. Isomatte),
- Sportklamotten (die Reithose tut's zur Not auch)
- Handtuch
- Trinken

Wie melde ich mich an?

→ Anruf oder SMS

an Sarah Puschmann 0178 90 30 10 6



... und auch wenn man es kaum glaubt – Sport kann tatsächlich Spaß machen, auch ohne Pferd unterm Hintern.