



GELRERUITERS 2025

TWEEDE HELFT



PRAKTISCH	ACTIVITEIT	AANMELDEN
20 SEPTEMBER Hele dag bak Gelreruiters	Jubileumdag Dit jaar bestaat de vereniging 45 jaar! Om dat te vieren hebben we een dag vol activiteiten gepland. Er is de mogelijkheid om hoefschoenen te passen en je paard wegen. Er zal net als vorig jaar weer een schrikparcours worden opgezet en je kan op de (professionele) foto met je paard. We sluiten af met de welbekende barbeknoei.	klik hier om je aan te melden
22 NOVEMBER <u>Tessa Roos</u> max. 12 deelnemers	Jokerworkshop (herhaling wegens succes!) Is het tijd om aan je ruitersbalans te sleutelen? Wil je van je wiebelbenen, je instabiele romp, of je stoelzit af? En het ruggebruik van je paard verbeteren? Op de Joker oefen je hoe je makkelijker te dragen wordt voor je paard met behulp van een kunstmatig voorbeeld paard (de Joker). Je leert door Joker's duidelijke en directe reacties om de "stuwende" beweging uit je zit te halen en om te zetten naar dragende beweging, en om de "vering" in jouw eigen lichaam te vinden. Op die manier voorkom je dat je je paard in de weg zit, verbind je je gemakkelijker met een gezond bewegingspatroon van je paard en ga je meer vanuit je zit en je intentie rijden.	Leden: €40 Niet-leden: €50 klik hier om je aan te melden
20 DECEMBER voor iedereen	Kerstrit De koude dagen beginnen weer. Moet je even opwarmen tijdens je rit? Wij staan met warme chocomelk op je te wachten op de hei! Vertrek wanneer jij wil en rij je eigen tempo, dan zien we elkaar halverwege.	Gratis klik hier om je aan te melden

Aanmelden voor de activiteiten kan tot 2 weken vóór start datum, bij vragen mail naar activiteiten@gelreruiters.nl