

## RIDETERAPI PÅ ØRK

Har du et større eller mindre handicap, det være sig både psykisk eller fysisk, er der mange fordele i sigte, ved at begynde at ride. Blandt ridningens fordele kan nævnes:

- Sansestimulation.
- Forbedring af balancen.
- Øget kropsbevidsthed.
- Koordinationstræning.
- Sociale oplevelser og samvær.
- Bækkenbundstræning.
- Virker udspændende og afspændende.
- Giver øget selvværd.
- Bevægelse af muskler og led.
- Kontrakturforebyggelse.
- Øget blodcirkulation.
- Giver bedre verjtrækning.

Arbejdet med hesten, både fra jorden og i sadlen, giver forbedret livskvalitet.

Handicapridning/Rideterapi er til stor glæde og gavn for både børn og voksne med fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse.

Det skyldes, at hestens tredimensionale bevægemønster påvirker rytterens bevægemønster, således at denne får øget balance, trænet midtlinjesans, styrket muskelkraft, nedsatte spændinger i spastiske muskler, bedret koordination, øget udholdenhed og ikke mindst øget selvværd og mental glæde.

For nærmere information, kontakt rideterapi instruktør Maja Asklund på mail [rideterapi-ork@outlook.dk](mailto:rideterapi-ork@outlook.dk) med dit navn og nummer, så vil vi ringe dig op og få en snak omkring handicapridning/rideterapi. Vi tilbyder både med hold og enetimer.

Der kan søges tilskud til hjælp med betaling hos kommunen.

**Priserne er som følger:**

**Rideterapi, enetime 1 x pr. uge: 1.850,- pr. mrd.**

**Rideterapi, hold 1 x pr. uge: Kr. 1100,- pr. mrd.**

**Der afregnes månedsvis forud til d. 1. i måneden. Der er én månedsopsigelse til den sidste hverdag i måneden.**

**Rideskolen følger skoleferierne. Juli er betalingsfri.**

Øresundskystens Rideklub

Kellerisvej 50, 3060 Espergærde – [www.ork.dk](http://www.ork.dk)

