



Måndag 19/12
Hoppträning med Victoria

18.00-19.00

19.30-20.30

Nu har ni som är sugna på att träna lite extra under juluppehållet möjlighet att hoppträna för Victoria. Vi erbjuder två olika tider att boka in sig på.

För att kunna delta måste du rida i minst grön grupp, om du är osäker vilken nivå du rider i, fråga eran ridlärare.

Maxantal 6 st per grupp.

Pris: 350:-

Stora ridhuset.

Anmälan är bindande och återbetalas endast vid uppvisande av läkarintyg.

Vid bekräftad plats skickar vi en faktura!

Välkomna med din anmälan via QR-kod/länk nedan:

<https://forms.office.com/e/zubpibUXA7>





Tisdag 20/12
Mindfulness med Linda

18.00-18.50

19.00-19.50

Mindfulness till häst – vill du prova?

Passar dig som upplever stress, smärta, vill vara i nuet
eller bara testa något nytt.

Maxantal 10 st per grupp, vi arbetar två och två.

Pris: 200:-

40 min mindfulness + reflektion 10 min.

Erfarenhet: Ingen, vi sitter till häst i skritt och blir ledda.

Utrustning: Ridkläder och hjälm

Anmälan är bindande och återbetalas endast vid
uppvisande av läkarintyg.

Vid bekräftad plats skickar vi en faktura!

Välkomna med din anmälan via QR-kod/länk nedan:

<https://forms.office.com/e/fe9JDvAFPt>





Onsdag 21/12
Sitskurs med Helen

18.00-21.00

Nu bjuder vi in våra elever som rider i hästgrupp till sitskurs.

Vi börjar kursen med avsutten aktivitet med fysiska övningar och kör en genomgång av sitsen.

Och därefter gör vi ett ridpass med fokus på sitsen.

Kostnad: 400kr inkl. fika

Platserna är begränsade, det är först till kvarn som gäller!

Vid bekräftad plats skickar vi en faktura.

OBS! Anmälan är bindande!

Välkomna med din anmälan via QR-kod/länk nedan:

<https://forms.office.com/e/x2aqE1m4WM>





Tisdag 27/12
Markarbetsträning med Rebecka

18.00-19.00
19.30-20.30

Nu har ni som är sugna på att träna lite extra under juluppehållet möjlighet att rida markarbete för Rebecka. Vi erbjuder två olika tider att boka in sig på.

För att kunna delta måste du rida i minst grön grupp, om du är osäker vilken nivå du rider i, fråga eran ridlärare.

Maxantal 6 st per grupp.

Pris: 350:-

Stora ridhuset.

Anmälan är bindande och återbetalas endast vid uppvisande av läkarintyg.

Vid bekräftad plats skickar vi en faktura!

Välkomna med din anmälan via QR-kod/länk nedan:

<https://forms.office.com/e/xFwPLPXGS0>





Onsdag 28/12 & Torsdag 29/12
Dressyrkurs med Helen
Tema Hästens arbetsform

Vet du vad din häst har för förtjänster och brister?
Det ska vi ta reda på!

Dag 1 Onsdag 28/12

Kl. 18.00-21.00

Teori samt fika.

- Hästens förutsättningar för att arbeta rätt.

Ridpass

- Kommunikation för att få hästen att jobba rätt, hur gör man?

Dag 2 Torsdag 29/12

Kl. 18.00-20.00

Ridpass

-Din ryttarkänsla, att jobba hästen i form och balans.

För att kunna delta måste du rida i minst grön grupp, om du är osäker vilken nivå du rider i, fråga eran ridlärare.

Maxantal 8 st.

Pris: 700:- för båda dagarna.

Anmälan är bindande och återbetalas endast vid
uppvisande av läkarintyg.

Vid bekräftad plats skickar vi en faktura!

Välkomna med din anmälan via QR-kod/länk nedan:

<https://forms.office.com/e/dzRk2TDNY2>





Fredag 30/12
Anhörigridding med Rebecka

17.30-20.00

Har du en mamma, pappa, morfar eller sambo som vill testa på ridning?

Då är detta ett perfekt tillfälle för dem!

Vi träffas i stallet och har en genomgång i säkerhästhantering och ett enklare teoripass, därefter rider vi 30 minuter i två grupper.

Det är bra om man har en hästvan medhjälpare med sig om man är lite osäker eller oerfaren kring hästar.

Begränsat antal platser, först till kvarn.

Pris: 300:-

Betalning sker på plats!

Välkomna med din anmälan via QR-kod/länk nedan:

<https://forms.office.com/e/7V5RX7Smks>

