

# **Jullovsaktiviteter**

## **23/12 Uteritt för alla nivåer**

*Vi delar in i grupper utifrån riderfarenhet.  
Första gruppen samlas kl. 8.00 och andra kl. 9.00  
Vi meddelar grupp när anmälan gått ut.*

*Pris: 200kr  
Instuktörer: Anna och Erika*

## **27/12 Miljöträning**

*Lär känna hästarna från marken och skapa en god relation er emellan medan ni tar er igenom en miljöbana. En miljöbana innebär att man tränar hästen från marken på olika saker som kan upplevas lite extra spännande för en häst. Ett fantastiskt tillfälle att bygga relation till hästen från marken.*

*Vi startar upp med att bygga fram och gå igenom banans olika moment. Sedan tränar vi med hästarna.*

*Alla kan vara med oavsett nivå.*

*Kl. 13 - 16*

*Pris: 200kr  
Instruktörer: Emelie och Lovisa*



## **28/12 Sitsträningkurs**

*Rider 2 o 2 i 40 min, med fokus på sits och balans.  
Inleder med teori och träningstips i cafeterian med fika.*

*Därefter praktisk träning i ridhuset.*

*Kl. 10.00 – ca. 13.00*

*500kr*

*Instruktör: Lovisa*

## **30/12 Dressyr**

*En förmiddag där vi finslipar våra hjälper och rider  
lösgörande arbete.*

*För att vara med på dressyren behöver man kunna rida  
hästen självständigt i alla gångarter samt börjat rida den  
i en ändamålsenlig form.*

*50 min pass med max 5 st i varje grupp.*

*Vi är i stora ridhuset*

*Första gruppen startar kl. 09.00*

*300kr*

*Instruktör: Erika*



## **2/1 Markarbete**

*Vi tränar markarbete i mindre grupper, max 5 st.  
50 min pass och grupperna delas in efter ridnivå.*

*Vi är i stora ridhuset.*

*Första gruppen startar kl. 9.00*

*300kr*

*Instruktör: Anna*

## **3/1 Sitsträningkurs**

*Rider 2 o 2 i 40 min, med fokus på sits och balans.  
Inleder med teori och träningstips i cafeterian med fika.*

*Därefter praktisk träning i ridhuset.*

*kl. 16.30 – Ca.19.30*

*500kr*

*Instruktör: Lovisa*







## **4/1 Uteritt för alla nivåer**

*Vi delar in i grupper utifrån riderfarenhet.  
Första gruppen samlas kl. 8.00 och andra kl. 9.00  
Vi meddelar grupp när anmälan gått ut.*

*Pris: 200kr  
Instuktörer: Malin och Erika*

*Anmälan öppnar 30/11 kl.7.00, och görs i hippocrates.  
Det är **bindande anmälan**  
aktiviteten faktureras i december*

*Rådfråga din ridlärare före anmälan om du är osäker på  
vilken aktivitet som passar dig.*

*Frågor till [info@ridklubben.net](mailto:info@ridklubben.net)*

*Varmt välkomna!*