

**Alla önskar vi väl en smidig, balanserad och följsam häst.
För detta krävs en smidig, balanserad och följsam ryttare.
Hur kan du som ryttare träna med och utan häst för att bli
en bättre ryttare?**

Passa på att delta i Tema-kurs den 8 november:

Smidighet, balans och hästens form

Start-tid någon gång under fm/lunch (beroende av antal deltagare/ridgrupper). Vi börjar med en ridlektion. Ridlärare Maria Persson. Därefter är det en gemensam lättare lunch.

Efter maten åker vi gemensamt till ”**Livskraft**” vid Karolinen. Vid 14.00 håller Annelie Häll i ett praktiskt träningspass med smidighets-/balansövningar speciellt anpassat för ryttare. Vi kommer även att få teoretisk information i ämnet. Teori och praktiska övningar tar ca 2 timmar. Ett gemensamt fika efteråt ingår.

Ca 17.00 och framåt är det en andra ridlektion med ryttarens sits och balans som fokus. (Indelat i grupper efter varandra)

Tider och gruppindelning kommer att anslås i stallet och på hemsidan.

Alt 1)

Hela kursen med 2 ridlektioner (max ca 7 elever/grupp), tränings-/teoripass vid Livskraft, lunch samt fika kostar 650 kr (550 kr för ryttare på egen häst/ponny).

Alt 2)

Endast delta i passet vid Livskraft. Pris 200 kr. Fika ingår.