

**Kontakta oss: Karlstads Ridklubb**

**Telefon:** 054-835447

**Epost:** [ridskolan@krk.se](mailto:ridskolan@krk.se)

**Adress:** Bråtebäcken 210,656 39 Karlstad

**Hemsida:** [www.krk.se](http://www.krk.se)



**Ridhus**



**Handikappanpassad läktare**



**Uppsittningsramp**



**Handikappanpassad cafeteria**



**Uppsittningslift**



**Handikappanpassad toalett**

## Välkommen till handikappridning på KRK



Ridning är mer än bara ett nöje!  
30 minuters skritt på hästryggen motsvarar en 30 minuter lång promenad. Vid ridning överförs hästens rörelsemönster i skritt till ryttaren och stimulerar ett normalt gångmönster.



Ridning ger:

- ✓ Förbättrad balans
- ✓ Förbättrad gångförmåga
- ✓ Minskad smärta
- ✓ Kroppskänedom
- ✓ Normaliserar muskelspänning – minskar spasticitet
- ✓ Medveten närvaro och avslappning
- ✓ Rörelseglädje
- ✓ Konditionsträning
- ✓ Ökad livskvalitet
- ✓ Kommunikationsförmåga
- ✓ Social kontakt
- ✓ Stärkt självkänsla

För oss på Karlstad Ridklubb är det viktigt att kunna erbjuda ridning för så många som möjligt, oavsett funktionsvariationer eller rörelsehinder. Vi har en taklyft för upp- och nedsittning, lugna och trygga hästar samt ridlärare med lång erfarenhet.

Vi erbjuder privatlektioner under vardagar och rehabridning i grupp på söndag eftermiddagar. Vi har tidigare samarbetat med barnhabiliteringen och hoppas kunna starta en grupp med barnrehabridning i samarbete med dem under våren.

För prisuppgifter och mer information om hur ett upplägg skulle kunna se ut, kontakta:

