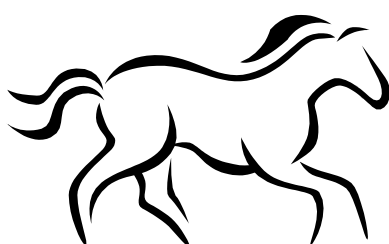


Smidighet, balans och hästens form

Söndagen den 8 februari



Kursen innehåller:

- Två ridlektioner med ca 7 elever/grupp. I lektionerna kommer fokus att vara på ryttarens sits och balans samt hur sitsen påverkar hästens balans och form.
Ridlärare Maria Persson.
- Ett träningspass med **Annelie Häll som ledare på "Livskraft"** vid universitetet. Passet innehåller smidighets- och balansövningar speciellt anpassat för ryttare. Vi får även en teoretisk genomgång inom ämnet.
- Fika.
- Ett mål lagad mat.

Anmälan på hemsidan senast söndagen den 1 februari.

Ett schema med gruppindelning och tider kommer att anslås i stallet samt finnas på hemsidan senast den 5 februari. Räkna med att kursen tar hela dagen.

Alt 1)

Hela kursen med 2 ridlektioner, tränings-/teoripass vid Livskraft, lunch samt fika kostar senior 775 kr , junior 720 kr (100 kr avdrag för ryttare på egen häst ponny).

Alt 2)

Endast delta i passet vid Livskraft. Pris 205 kr. Fika ingår.

Kursen anordnas i samarbete med SISU