

Alla önskar vi väl en smidig, balanserad och följsam häst. För att uppnå 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-kursen:*

# Smidighet, balans och hästens form

**Lördagen den 3 november**

Kursen innehåller:

- Två ridlektioner med max 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 i ämnet.
- Fika.
- Ett mål lagad mat.

Ett schema med gruppindelning och tider kommer att anslås i stallet samt finnas på hemsidan senast den 31 oktober. Räkna med att kursen tar hela dagen.

**Anmälan** på hemsidan senast kl 14.00 måndag 29 oktober.

**Alt 1)** Hela kursen med 2 ridlektioner, tränings-/teoripass vid Livskraft, lunch samt fika kostar 700 kr (600 kr för ryttare på egen häst ponny).

**Alt 2)** Endast delta i passet vid Livskraft. Pris 200 kr. Fika ingår.

**Kursen anordnas i samarbete med SISU**

