

# Kurser och träningar

## Januari:

### **5 - 6 januari, hoppträning för Pauliina Hukkanen**

Vår externa hopptränare, Pave, kommer hit och håller träningar för de elever som är intresserade. Alla elever som rider steg 1 eller högre är välkomna med. Man rider i grupper om max 6 personer.

### **12 januari kl. 14.30, Utekul!**

Är det snö ute så tolkar vi i hagen bakom ridhuset, annars rider vi en busig uteritt!!

### **19 – 20 januari, dressyrträning för Åsa Abrahamsson**

Vår externa dressyrtränare Åsa kommer hit och håller lektioner för alla nivåer av ryttare. Man rider antingen i par med en kompis 45 minuter, eller så rider man ensam 30 minuter.

## Februari:

### **26 januari och 2 februari kl. 14.30, Working Equitation**

Vill du lära dig mer om grenen WE? Vill du uppleva samarbete mellan häst och ryttare på allra bästa vis? Häng med och lär dig mer om sporten som blandar dressyr och hoppning med western och bruksridning. Lär dig hur man rider de olika hindren och prova på att rida det fartfyllda speedmomentet.

### **9 – 10 februari, hoppträning för Pauliina Hukkanen**

Vår externa hopptränare, Pave, kommer hit och håller träningar för de elever som är intresserade. Alla elever som rider steg 1 eller högre är välkomna med. Man rider i grupper om max 6 personer.

### **16 februari kl. 14.30, ridning för Återfallsförbrytare**

Är du en ryttare som red "en gång i tiden"? Då har vi plats på kurs för just dig! Damma av ridstövlarna som legat längst in i garderoben och som väntar på att du ska "ta dig i kragen igen" och börja rida på nytt! Kom med och återupplev den härliga känslan av att vara tillbaka i sadeln tillsammans med oss.

### **23 – 24 februari, dressyrträning för Åsa Abrahamsson**

Vår externa dressyrtränare Åsa kommer hit och håller lektioner för alla nivåer av ryttare. Man rider antingen i par med en kompis 45 minuter, eller så rider man ensam 30 minuter.

## Mars:

### **2 och 9 mars kl. 14.30, Hoppkurs ”mini”**

Denna kurs riktar in sig för dig som rider på steg F-1 eller steg 1 nivå och för dig som vill lära dig vad man tänker på när man tävlar i hoppning.

### **16 och 23 mars, Hoppkurs på ”lagom” nivå för vuxna**

En kurs för dig som vill hoppa lite mer, för att det är kul. Men ändå inte vill hoppa svåra övningar eller stora hinder.

### **30 – 31 mars, hoppträning för Pauliina Hukkanen**

Vår externa hopptränare, Pave, kommer hit och håller träningar för de elever som är intresserade. Alla elever som rider steg 1 eller högre är välkomna med. Man rider i grupper om max 6 personer.

## April:

### **6 – 7 april, dressyrträning för Åsa Abrahamsson**

Vår externa dressyrtränare Åsa kommer hit och håller lektioner för alla nivåer av ryttare. Man rider antingen i par med en kompis 45 minuter, eller så rider man ensam 30 minuter.

### **13 och 27 april, Dressyrkurs**

För dig som vill tävla finns nu möjlighet att träna lite extra. De som vill har även möjlighet att träna program ridning.

## Maj:

### **4 och 11 maj, ridning för Återfallsförbrytare**

Är du en ryttare som red ”en gång i tiden”? Då har vi plats på kurs för just dig! Damma av ridstövlarna som legat längst in i garderoben och som väntar på att du ska ”ta dig i kragen igen” och börja rida på nytt! Kom med och återupplev den härliga känslan av att vara tillbaka i sadeln tillsammans med oss.

### **13, 20 och 27 maj kl. 18.00 Prova på att rida**

En kurs för dig som är nybörjare. Du får lära dig hur man gör i ordning hästen för ridning, hur man ryktar, sätter på sadel och träs, uppsittning och ridning i skritt och trav. Vid fint väder avslutar vi kursen med en tur i naturen.

### **18 - 19 maj, dressyrträning för Åsa Abrahamsson**

Vår externa dressyrtränare Åsa kommer hit och håller lektioner för alla nivåer av ryttare. Man rider antingen i par med en kompis 45 minuter, eller så rider man ensam 30 minuter.

### **25 – 26 maj, hoppträning för Pauliina Hukkanen**

Vår externa hopptränare, Pave, kommer hit och håller träningar för de elever som är intresserade. Alla elever som rider steg 1 eller högre är välkomna med. Man rider i grupper om max 6 personer.

**För vem är kurserna?** Kurserna med Pave och Åsa är till för alla som rider regelbundet hos oss. För att delta i övriga kurser krävs det endast att du har ett medlemskap i vår förening. Du som privatryttare kan alltså komma med din egen häst/ rida ridskolehäst även om du inte rider här regelbundet annars.

**Hur anmäler jag mig?** Du anmäler dig per e-post till Erica Johansson på [erica@sleipner.ax](mailto:erica@sleipner.ax) till samtliga kurser.

**Vad får man rida för häst?** Man får rida ridskolehäst eller egen häst. Alla ridskolans hästar finns att önska, men såklart anpassas hästval efter vad som är lämpligt för kursen.

**Vad är priset för kurserna?**

**Våra externa tränare:**

Hoppträning för Pave: 60 € /2 pass

Dressyrträning för Åsa: 70 € /2 pass a 45m i par.

**Ridskolans kurser:**

Kurs 1 tillfälle: 25 € Junior/ 30 € Senior

Kurs 2 tillfällen: 50 € Junior/ 60 € Senior

Kurs 3 tillfällen: 70 € Junior/ 85€ Senior