



## Kurser 2026

Självförtroende hos ryttare och häst ger glädje, energi och framåtanda

Här bygger vi självförtroende

och tränar teknik för en säker, balanserad och följsam sits

Kurs 3. 14-15 mars

Kurs 4. 11-12 april

Kurs 5. 16-17 maj

**Två heldagar** med träning, teori med mental träning, lunch, fika och uppstallning.

Två träningspass per dag.

### **Välj mellan:**

1. Hoppning med markarbete
2. Markarbete/dressyr med bommar och koner

### **Vi tränar:**

- att i praktiken bygga självförtroende hos häst och ryttare.
- att bli medveten om vilken sits vi använder i olika situationer, vilka mönster vi har och hur vi kan göra små justeringar för att sitta stabilt och säkert till häst när vi hoppar, gör bomövningar och rider markarbete.
- att ha ett öppet förhållningssätt till träning och ett tryggt, inlyssnande och uppmuntrande ledarskap.

Övningar anpassas till ryttarnas och hästarnas utbildningsnivå.

**Hoppning** - Ex. på övningar: Träning med bommar, anridningsteknik på enkelhinder, serier, relaterade avstånd, kombinationer, banhoppning och omhoppningsträning.

**Markarbete/dressyr** - Vi arbetar med olika rörelser i dressyr för att skapa samstämmighet, energi och harmoni i ekipaget. Arbeta med bommar och koner.

**Mental träning** - Ryttarens mentala inställning har avgörande betydelse för framgång därför pratar vi säkerhet, självförtroende, nervositetshandling och koncentration.

**Kursavgift.** 2600 kr ink 6 % moms.

Sid. 1 (2)

## **Anmälan**

Anmälan per telefon 070 642 642 6 eller e-mejl [info @stallkatarinabonde.se](mailto:info@stallkatarinabonde.se)

Anmälningsavgiften om 1000:- sätts in på BG. 482-7341 eller swish 070 642 642 6 senast fem dagar före kursstart för att anmälan skall vara giltig. Resterande kursavgift betalas före eller i samband med kursstart.

## **Avanmälan**

Om reserv finns återfås kursavgiften vid förhinder av deltagande. Vid återbud mot uppvisande av veterinär eller läkarintyg återfås halva kursavgiften.

## **Ankomst och uppstallning**

Vill du komma fredag kväll går det bra att boka box till en extra kostnad om 375 kr. Boxar är markerade med ryttarens namn. Ta med hö/hösilage, kraftfoder, foderkrubba/hink och vattenhink (för undvikande av smittspridning) till hästen. Extra torv kan köpas för 115 kr/bal, spånpellets 90kr/bal. Boxen ska lämnas med lika mkt torv/spån som vid ankomst. Hästsläp parkeras bakom ridhuset. Foder förvaras i släpet eller på anvisad plats.

## **Logi**

Kontakta mig för rum på anläggningen, alternativt Sara Dolvander, Stigsbergs gård tel 0706-517175, 0171-52130, Biskops-Arnö Folkhögskola tel. 0171-82670 , Övergrans jordbruk tel. 0171-52222 eller Brunnsta Gård 070-8852315

Elkostnad lastbilar 10A 450 kr.

## **Preliminärt tidsprogram:**

Lördag. Samling med genomgång av kursen.

Träningspass. Lunch därefter teori och fika. Träningspass.

Söndag. Individuellt träningspass på rullande schema.

Lunch därefter teori och fika. Träningspass.

Fika finns i ridhuset både fm. och em.

Tidsprogram med gruppindelning skickas ut samma vecka som kursen.

För mer information kontakta gärna mig på telefon 070 642 642 6.

Adress: Stall Katarina Bonde, **Biskops-Arnövägen 9-11**, 746 93 Bålsta,

E-mail: [info@StallKatarinaBonde.se](mailto:info@StallKatarinaBonde.se) Hemsida: [www.stallkatarinabonde.se](http://www.stallkatarinabonde.se)

FB, Instagram: Stall\_Katarina\_Bonde

**Vägbeskrivning:** Från Stockholm. E 18 Tag andra avfarten Bålsta nr 146 (skyltar mot Skokloster, Hjärsta) Sväng höger mot Hjärsta. Kör ca 6 km sväng höger vid skyltar Hjärsta, Friberg, Biskops-Arnö 4. Kör 2 km sväng höger vid skylt Biskops-Arnö 2. Kör ca 700 m. Gården ligger på vänster sida. Kör upp mot ett gult nybyggt stall. Håll vänster och kör förbi ridhusets kortsida. Parkering är bakom ridhuset och ingång på borte kortsidan.

Från Enköping. Kör Uppsalavägen, vid Litslenarondellen kör väg 263 mot Bålsta. Kör till skyltar Hjärsta, Friberg, Biskops-Arnö sedan enl. ovan.