STALL KATARINA BONDE

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 8.	29-30 augusti
Kurs 9.	26-27 september
Kurs 10.	24-25 oktober
Kurs 11.	14-15 november
Kurs 12.	5-6 december

Två heldagar med träning, teori med mental träning, 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. Arbete med bommar och koner.

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

Kursavgift. 2650 kr ink 6 % moms.

Anmälan
Anmälan per telefon 070 642 642 6 eller e-mejl 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.

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 Hemsida: www.stallkatarinabonde.se
FB, Instagram: Stall_Katarina_ Bonde

Vägbeskrivning: Från Stockholm. E 18 Tag andra avfarten Bålsta nr 146 (skyltar mot Skokloster, Hjälsta) Sväng höger mot Hjälsta. Kör ca 6 km sväng höger vid skyltar Hjälsta, 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 bortre kortsidan.

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