



## Stall Katarina Bonde

### Välkommen på kurs i hoppning eller markarbete 2024

Alternativ 1. Hoppning med markarbete och "fika".

Alternativ 2. Markarbete och "fika".

Ett träningspass per dag.

Datum: Kurs 9. 14-15 september. Kurs 10. 5-6 oktober. Kurs 12. 7-8 december.  
Kurs 11. 2-3 november, två heldagar se separat infoblad.

Hoppning. Övningar anpassade till deltagarna. T.ex. serier, anridningsteknik på enkelhinder, relaterade avstånd, kombinationer, vägvalsträning, tempoträning, banhoppning.

Markarbete. Sitsens och signalsystemets betydelse för en enkel och tydlig kommunikation mellan ryttare och häst, som skapar ett positivt och förtroendefullt team.

Mental träning. Vi tar upp frågor kring ryttarens mentala inställning för att påverka sig själv till att må bra och prestera.

Tidsprogram med gruppindelning skickas ut samma vecka som kursen.

Anmälan per telefon: 0706426426 eller e-post [info@stallkatarinabonde.se](mailto:info@stallkatarinabonde.se).

Anmälan är bindande. Kursavgiften ska vara Stall KB tillhanda senast 7 dagar innan kursen startar. bg. 482-7341 alternativt swish 0706426426.

Endast om reserv finns återfås kursavgiften vid förhinder av deltagande. Vid återbud mot uppvisande av veterinär eller läkarintyg tidigare än en vecka innan kurs återfås halva kursavgiften. Vid senare återbud mot uppvisande av ovanstående intyg återfås en tredjedel av kursavgiften.

Kursavgift. 1000 kronor ink 6% moms

Uppstallning i box. 375 kr/dag. Boxen ska lämnas med lika mkt torv/spån som vid ankomst. Finns att köpa.

För mer information ring gärna 0706426426.

Stall Katarina Bonde, Biskops-Arnövägen 9-11, 746 93 Bålsta,  
e-mail, [k.bonde@StallKatarinaBonde.se](mailto:k.bonde@StallKatarinaBonde.se), FB. Stall Katarina Bonde,  
Hemsida, [www.stallkatarinabonde.se](http://www.stallkatarinabonde.se)