



Träning våren 2026

Alternativ

Hoppning (med markarbete)

Markarbete/dressyr med bommar och koner

Enbart markarbete/dressyr

Träningen kombineras av ridteknik, fysisk träning, ledarskap och mental inställning.

När vi sportar tränar vi teknik för att utföra olika rörelser. Att vara balanserad till häst är en förutsättning för en enkel och tydlig kommunikation mellan ryttare och häst.

Vi tränar inverkan/signalsystem, kropps kontroll, koordinering och en mängd olika övningar efter behov för att nå de mål ryttaren vill uppnå.

Ryttarens mentala inställning har avgörande betydelse för framgång därför tränar vi säkerhet, självförtroende, närvaro, uppmärksamhet och skapande i en positiv anda.

Tidsbokning

Träning dagtid vardagar och helger eller kvällstid onsdagar och torsdagar.

De flesta tränar privat men det går också att boka träning i grupp. Gruppträning bokas gemensamt med annan/andra ryttare på lika utbildningsnivå.

Bokning av träning på telefon/sms: 070 642 642 6

Framridning i ridhuset eller på ridbanan. OBS! Var klar att börja på din starttid.

Prisuppgifter träning.

Antal ryttare	Vardag	Helg
1 ryttare 50 min	700	800 kr
2 ryttare 50 min	450 kr/ryttare	500 kr/ryttare
3 ryttare 60 min	450 kr/ryttare	500 kr/ryttare
Mental träning 60 min	900 kr/tillfälle.	1000 kr/tillfälle

Bg 482-7341 alternativt swish 0706426426.

Avbokning: Återbud till bokad plats ska lämnas senast 12 timmar innan den aktuella träningen för att kunna flytta fram bokningen till ett annat tillfälle.

Ridhuset.

Om du vill rida i ridhuset/ridbanan är anläggningsavgiften 180 kr/tillfälle.

Medlemmar i Katrinedals RF betalar 120 kr/tillfälle.

Kontrollera med mig att ridhuset är ledigt. Skicka sedan ett sms till telefon nr 0706426426 med ditt namn och att du ska träna när du går in i ridhuset/ridbanan. Lämna hinder som de stod och lägg upp bommarna från backen så att de inte suger fukt. Mocka efter din häst både i och utanför ridhuset/ridbanan.

Allmän information.

Alla träningspriser och anläggningsavgifter inkluderar 6% moms.

Knacka alltid innan ni kommer in i ridhuset, vänta 5 sek, öppna dörren försiktigt. Endast **häst under ryttere** i ridhuset före och under träning.

Ta bort gödsel i ridhuset och på gårdsplanen. Hinkar och grep finns i och utanför ridhuset.

Kör till **parkeringen** bakom ridhuset (förbi ridhusets kortsida), kör **längst fram på gårdsplanen** till ledig plats så underlättar det för kommande grupp. Ställ bil och släp snett mot jordvallen i ”parkeringsfickor” //Hästarna skall sadlas innan de kommer in i ridhuset, lämna persedlar som inte används i släpet.

Tänk på säkerheten vid lastning och hantering av häst. Träns på.

Undvik smittspridning genom att ta tempen på hästarna innan träning.

Var vänlig **stäng av ljudet på mobiltelefon** under pågående träning.

Skador på hindermaterial, sarg, dörrar m.m. som förorsakats av häst/ryttare debiteras ryttare/hästägare.

Stall Katarina Bonde innehar F-skattsedel och är momsregistrerad.

Hör gärna av dig om du har frågor eller funderingar.

Stall Katarina Bonde, Katrinedals Ryttargård, Biskops-Arnövägen 9-11, 746 93 Bålsta
mobil: 070-642 642 6, info@stallkatarinabonde.se www.stallkatarinabonde.se

Facebook: Stall Katarina Bonde. Löpande information om aktiviteter.

Instagram: Stall_Katarina_Bonde. Här finns bl.a. filmer om säker hästhantering.

Är du intresserad av Katrinedals Ryttarförening och att tävla i lag så hör gärna av dig till mig.

Välkommen!

Hälsningar Katarina