

VAD GÖR DU PÅ ONSDAGAR I HÖST? SUGEN PÅ ATT LÄRA DIG MER OM “JAG, VI OCH HÄSTEN?”



I höst har du som är mellan 10-16 år, och rider på Sollentuna Ridklubb möjlighet att vara med i vår ungdomssatsning. Syftet är att skapa en härlig gemenskap samt ge möjlighet till att lära dig mer om hästar, ridning och dig själv. Det är kostnadsfritt att delta och vi vill att du är med på alla aktiviteterna.

Följande fyra aktiviteter ingår;

- Onsdag 7/9 kl 16.00, studiebesök på K1 – Den Beridna högvakten. Fokus för studiebesöket är hästarnas välfärd.
- Onsdag 28/9 - Fokus på hästen - varför betar sig hästar som de gör och hur bör vi hantera dem, tillsammans med vår ridlärare Isabelle Lexing.
- Onsdag 26/10 - Clinic om ryttarens påverkan på hasten, tillsammans med vår ridlärare Sussie Lindberg.
- Onsdag 23/11 – Mental träning i grupp tillsammans med Emma Trygg-licensierad mental tränare. Träffen kommer att skraddarsys på plats efter era behov som ryttare och blir en härlig blandning mellan frågestund, diskussion och att få testa på mental träning. Emma är också ryttare och har under de senaste fem åren coachat och tränat mental träning med hundratals ungdomar runtom i Sverige. Du kan läsa mer om henne på tryggcoaching.se samt Instagram @tryggcoaching

Antalet är begränsat till 20 deltagare, så först till kvarn...

Anmälan öppnar den 10/8 och sker till fsek@sollentunaridklubb.se