

Ridweekend

17-18/8

Tema Utveckling och Hållbarhet!

**En otroligt prisvärd utvecklingsweekend
för dig som vill lära dig mer om hur du tränar smart och effektivt
och samtidigt hålla din häst skadefri och frisk!**

Är det möjligt att träna din häst upp till högre nivåer skadefritt?

Upplever du att du ofta behöver anlita veterinären för mindre eller större skador?

Går det att träna hästen på ett sätt som gör att han eller hon tycker om att se dig komma till hagen?

Det är frågorna som den här kursen besvarar; hur du kan träna/utbilda och tävla din häst hållbart, skadefritt och kanske t.o.m. lustfyllt. För skador och veterinärvård är dyrt och tidskrävande.

"-Och kom ihåg! Det ÄR möjligt att utveckla hästen genom hela dess liv oavsett dina ambitioner!"

För vem: Denna kurs passar dig oavsett om du är tävlingsryttare som satsar på att klättra i klasserna eller hobbyryttare som vill att du och din häst ska utvecklas hållbart genom hela livet. Kursen kan också passa dig med en äldre individ för tips och träning för att få en frisk individ på ålderns höst.

Du får: 4 träningspass för Jessika Rick; ekipageutvecklare och idrottspsykologisk rådgivare

1 frivillig rörelseutvärdering/muskulär check inkl. personliga tips och råd av Dipl. hästmassör/leg. sjuksköterska Linda Berglund (värde på 950:-) *Lättare hästmassagebehandlingar kan också köpas till på plats för 650 kr (ord. pris 950:-)*

1 lunchseminarium

Dessutom: *Specifika personliga råd av Jessika Rick för din och din hästs utveckling. Linda Berglund finns på plats under kursen och du kan samtala med henne om din häst och effekterna av träningen för just din individ. Delta på alla träningspass som fotfolk*

När: 17-18/8 2024
lördagen fr. kl 09.00 Avslut söndag ca kl 17.00

Kurspris: Passa på! **ENDAST 3590:-** (ett kraftigt subventionerat pris*)

Då ingår utöver kursaktiviteterna:

1 tre-rättersmiddag (ta med egen dryck)

1 Frukost,

2 luncher och tillgängligt fika under hela kursen.

Övernattning för dig och din häst

Anmälan; Vi behöver ha din anmälan senast den 5 augusti.
Detaljerna Anmälningsavgift 1600:- betalas senast den 5 augusti
Obetald anmälningsavgift gör att platsen går till en reserv.

Resterande 1990 kr sätts in på samma konto senast den 15 augusti.

Den som inte betalat den resterande avgiften vid den utsatta tiden förlorar sin plats och anmälningsavgiften om inte läkarintyg bifogas.

Anmäl till gimoridklubb@outlook.com

Pengarna sätts in på bg 200-8837 Gimo Ridklubb

Anmäl er genom att skicka mail med info om:

1: Ålder/erfarenhet på hästen

2: Vid behov även ryttarens ålder och erfarenhet.

3: Övrig information såsom ev. matallergi eller likn.

Kom ihåg att märka anmälan: Ridweekend Hållbar gm livet.

EARLY BIRD

**- Boka din plats samt betala anmälningsavgiften
senast den 30 juni**

och

få 490 kr i rabatt!*

**Återbetalas ej vid ev. avbokning annat än vid uppvisande av läkarintyg.*



E-post

Schema: Lördag: kl. 09:00 Installning**,
2 träningspass varav 1 utvärdering.
1 lunchseminarium: Tema utveckling och hållbarhet genom livet – hästens behov.
Träningens effekter uppbyggande träning. Dagen avslutas med 3 rätters middag och härliga samtal.

Söndag: 2 Träningspass; För- och eftermiddagspass.

Dagen avrundas vid 16.30 med avslutande samtal.

Urstäd av stall och boendelokaler sker under eftermiddagen.

Hemresa vid ca 17.00

Logi: Enklare logi i form av en sovsal samt ytterligare ett par enklare möjliga sovutrymmen mysigt beläget ovanför stallet. Ta med lakan, täcke och egen kudde. Ev madrass vid extra behov.

Logi häst: Sker på ridanläggningen i boxar. Ta med eget spån. Ta med eget foder för dessa dagar. Mindre hagar finns att tillgå som man får dela på. *Möjlighet att bygga upp en egen mindre hage kan finnas - Tala med arrangören och ta med eget stängselmaterial.*

Ridningen sker inomhus i 20-40m svalt ridhus eller utomhus på 30X60m ridbana.

Lärare:

Jessika Rick är en erfaren tränare med fokus på utvecklande och hållbar träning av häst och ryttare! Hon har tränat alla sorters ekipage i över 20 års tid.

Jessika Rick är dessutom, sedan över 2001, diplomerad hästmassör med fördjupade kunskaper i hästens fysiologi, näringslära, etologi, träningslära och biomekanik.

På humansidan är Jessika Rick är personalvetare med fördjupning inom förändringsarbete och ledarskap. Hon har arbetat som utbildad idrottspsykologisk rådgivare sedan 2006. [Läs mer om Jessika Rick här](#)

Linda Berglund driver företaget på Lindas hund och hästmassage. Linda är sjuksköterska och hästmassör i grunden med omfattande fördjupning inom bl.a. rörelsemekanik och träningsfysiologi. Hon har mer än 20 års erfarenhet och har många behandlingsmetoder att tillgå för att kunna hjälpa ekipaget till tydliga och bestående resultat. Allt från massage, laser, kinesologitejning och mycket mer. [Du kan läsa mer om Linda Berglund här.](#)

Idag har Jessika Rick och Linda Berglund utvecklat ett framgångsrikt samarbete. Det har givit tydliga och bestående resultat för kunderna.

Vill du vara med till fots?

Föreläsningen/Seminariet (inkl enklare lunch) 350:-

Heldag lördag 500:-

Heldag söndag 200:-

Hela kursen: 600:-

(Endast fika och lunchen på lördagen ingår)

Anmäl dig på mailen ovan och skriv alternativet du vill vara med på. Betala din plats senast 15/8 (Anmälan är bindande och återbetalas ej.)



E-post

Varmt välkomna!

** Kursen sker i samarbete med Gimo Ridklubb därav möjligheten till denna subventionerade kostnad.*

*** Installning kan vara möjlig från kvällen innan mot mindre avgift. Prata med arrangören.*

Är du sugen en annan typ av kurs eller läger?
[Återkom på hemsidan för fler kurser för vuxna, med eller utan häst](#)
[Här hittar du läger för barn](#)

Återkom regelbundet för de senaste uppdateringarna.