

**Billings Distansridklubb anordnar via Idrottslyftet en kurs i fyra steg.**

Kursen är öppen för alla, medlem som icke medlem.

Steg 1: **Veterinär Barbro Attrell** föreläser om

- vad som påverkas vid lättare och hårdare träning i hela hästens kropp
- tex. mjölksyra, senor och leder
- vilka delar som utsätts vid olika grader av ansträngning.



**Distans tränare Yvonne Ekelund** presenterar distansritt som sport samt föreläser om träning av distanshästen. Alla deltagare får ett personligt formulär att fylla i till nästa träff gällande mål, träning etc.

Steg 2: Enskilda samtal tillsammans med **Yvonne Ekelund** utifrån de personliga formulären.

Fysföreläsning samt fyspass med idrottskonsulent och distans tränare **Nathalie Löfdahl Hellström**.

Utställning med distansutrustning. **Peak Endurance** har distansutrustning till salu på plats.

Steg 3: Deltagande i valfri prova på-klass på **Hökensåsritten** 2010-05-08.

Steg 4: Uppföljning tillsammans med **Yvonne Ekelund**.

# Träna din häst rätt

Plats:

Sparresäters Naturbruksgymnasium, Lerdala

Datum:

Steg 1: 28 mars

Kl 10.00 Barbro Attrell föreläser

Kl 12.00 Lunch

Kl 13.00 Yvonne Ekelund föreläser

Kl 16.00 Dagen avslutas

Steg 2: 18 april

Kl 09.00-12.00 Aktivitet

12.00-13.00 Lunch

13.00-16.00 Aktivitet

Steg 4:

Detaljerad information kommer ut senare på hemsidan och via mail.

Kursen är gratis för personer upp till 25 år.

Övriga:

Paketpris steg 1-4: 500 kr

Enstaka tillfällen steg 1,2 eller 4:

150 kr/tillfälle.

Kontant betalning sker på plats.

Ange i anmälan om du har särskilda önskemål gällande kosten.

Anmälan senast 21/3

Anmäl ditt deltagande till Ulrika Myhr  
ulrika.myhr@gmail.com