



## Kurser sommeren 2015

### Treningsuker og treningshelger for ryttere med egen hest.

På våre treningsuker og treningshelger er målet at rytter og hest skal forbedres som ekvipasje, uansett om du er tur-rytter eller rir konkurranser. I undervisningen vektlegger vi samarbeidet mellom rytter og hest og vi ønsker å formidle en større forståelse for hvordan hesten oppfatter våre signaler. Vi legger da et godt grunnlag til forbedrede prestasjoner i gangarter, dressur og en triveligere omgang med hesten på bakken.

I starten av uken/helgen får deltakerne presentere sine forventninger på kurset og får velge temaer for hele eller deler av kurset, for eksempel sitstrening, sentrert ridning, samling, arbeid fra bakken, sideføringer, m.v.

Vi tar 6 - 8 deltakere og er to utdannede instruktører. Det gjør at vi kan tilgodese individuelle ønsker.

Treningsfasilitetene er gode med ridehus (20\*40), ridebane, rundpaddock med tak, ovalbane med passtrekke og vi har et fint undervisningsrom.

Vi har et moderne servicehus med dusjer og wc. Det finns komfyr og micro, kjøleskap og liten frys og mat kjøpes inn, men man lager maten selv. På fredagkvelden griller vi i grillhuset. Det er nære til bad i flere vann. Hestene overnatter ute eller i stall (eksemhester).

Vi elsker islandshester, men vi tar også gjerne imot andre hesteraser.

#### Program for Sommeren 2015

**Hele uker (2 ridetimer pr. dg og teori):**  
Søndag 5 - lørdag 11. juli. Ankomst søndag kl. 19 - 20

Søndag 19 - lørdag 25. juli. Ankomst søndag kl. 19 - 20.

Pris: 4.850 kr. inkl. kost og losji for hest og rytter.

**Miniuke - Sentrert Ridning for alle hesteraser**  
(2 ridetimer pr. dag og teori):

Tirsdag 11 - lørdag 15. august. Ankomst tirsdag kl. 19-20.

Pris: 3.250 kr. inkl. kost og losji for hest og rytter.

**Helger:**

12 - 14. juni. Ankomst fredag kl. 19 - 20

**Helg med tema Sentrert Ridning**

26 - 28. juni. Ankomst fredag kl. 19 - 20  
2 ridetimer pr. dag og teori.

Pris: inkl. sengetøy er 1.600 kr. Tillegg for frokost, lunsj og middag 230 kr.

**Ønskemål om andre datoer?**

Er dere en gruppe som ønsker kurs, uke, helg eller dag, så ta kontakt med oss.

**Vi tilbyr også andre kurser:**

\* **Arbeid for hånd med hesten**

\* **Tølt in Harmony** med Trausti Thor

\* **Påskkurs** - ridekurs med Påskemiddag.

\* **Sentrert Ridning** for alle hesteraser

\* **Treningshelger** kombinert med feiring av for eksempel feiring av bursdager m.v.

\* **Spesialtilbud** for grupper.

\* **Etablering av virksomhet** med hest.

---

**Sætra islandshestgård**

Delingsrudveien 351, 1850 Mysen

Rune Henne, FEIF rideinstruktør Level 2,  
agronom

My Langhed, FEIF rideinstruktør Level 1,  
trener/instruktør i sentrert ridning Level 1,  
siviløkonom

Tlf. 69 82 78 28, 905 54 736, 905 54 182.

Email: [my.langh@gmail.com](mailto:my.langh@gmail.com)

[www.runeogmy.no](http://www.runeogmy.no)