

# Sitsfördjupning med Lena Hallin

## söndag 8 september 2024

---

För alla seniorer

*Söndag fm den 8 september finns möjligheten att få fördjupa kunskaperna kring din sits. Med externa "sits-experten" Lena Hallin hjälp får du möjlighet att träna dig både avsuttet och uppsuttet.*



### Hur går det till?

Samling kl. 08:30 för en gemensam avsutten genomgång och träning tillsammans med Lena och hennes redskap för att bli mer medveten om dina styrkor och snedheter. Denna träning är ca. 1 timma. Därefter är det ridning för Lena i tre grupper om 5 ekipage i vardera. Övriga ryttare följer och studerar lektionerna från läktaren. Riddiderna är 10:00, 11:00 och 12:00.

### Att tänka på

Detta är en halvdagsaktivitet så alla deltagare förväntas vara med under hela kursen. Prata ihop er i grupperna och filma gärna varandra för eget bruk. Du kan ha ridkläder på det avsuttna träningspasset. Ta med eget fika/lunch.



### Pris

750 kr, betalas in på Bankgironr. 468-5830 senast onsdagen den 4/9-24.

### Anmälan

Anmälan mailas till [info@sollentunaridklubb.com](mailto:info@sollentunaridklubb.com)  
15 platser, först till kvarn gäller.  
Önska tre hästar.

**Välkomna**