



## Seden Rideklub

Englækken 5  
Agedrup.

Kontaktperson: Bonnie Mohr, tlf. 26198410



Stedet, hvor der er ridning  
for alle.



## Vi har et mål: Vi vil lave ridning for alle.

Pt. har vi ikke lift og handiaptolet.

Vi tilbyder undervisning, som er særlig tilrettelagt for den enkelte rytter. Vi ønsker at lave ridehold for mennesker, der ikke vil kunne gå på et ordinært ridehold.

Vi vil gerne give rytteren en god oplevelse og en masse succesoplevelser.

**Styrker dit selvværd.**

**Alle dine sanser vil blive brugt.**

**Du vil få motion uden at blive overanstrengt.**

**Social kontakt til andre mennesker.**

**Du vil få en masse viden om heste.**

**Ridning er sundt, og så kan det dyrkes året rundt.**

### Hvorfor skal du vælge ridning?

Ridning er en fritidsinteresse, som kan være spændende og udfordrende. Du vil komme til at træne din balance. Ridning kan også bruges som koordinationstræning. Hestens gang er tredimensionel hvilket gør, at de motoriske centre i hjernen vil blive stimuleret. Hesten er et stort dyr, som kan være med til at styrke rytterens følelsesmæssige område.



## Hvilke faciliteter kan vi tilbyde ?

Vi har en stor og en lille udendørsbane. Begge baner er heget ind. I vinterhalvåret, eller hvis vejret ikke tillader, at vi er ude, vil vi bruge vores ridehus.

Vi har heste i alle størrelser og med forskellig kapacitet. Sammen finder vi den hest, der passer til rytteren.

Underviseren Bonnie er uddannet pædagog med mange års erfaring med heste.

Til at starte med kan du bruge vores ridehjelme. Beklædning skal være fornuftig - noget, der passer til vejr og vind, og som må blive lidt snavset. Fodtøj skal der være en lille hæl på f.eks. gummistøvler. Det handler ikke om at være smart, men om at have det sjovt.

På de særligt tilrettelagte hold vil der være max. 4 personer.

### Tidspunkter og priser:

Mandag, tirsdag og torsdag i tidsrummet fra kl. 10 til kl.14 efter aftale.

Pris for time hold: 400 kr. pr. måned.

Pris for ½ times hold: 250 kr. pr. måned.

Alle ryttere skal være medlem af vores klub. Pris pr. halv år: 200 kr.

Det er også muligt at købe en oplevelsesdag på rideskolen i formiddagstimerne tilrettelagt efter ønske. Pris: kr.400 kr.

Man kan ikke få tilskud gennem Sygesikringen Danmark til vores ridning.