

# KRAM-kurs för MRKs ungdomar 2014

**K** - Kamrat, vara en god vän  
**R** - Roligt, ha roligt ihop  
**A** - Ansvar, mot varandra/djuren/klubben  
**M** - MedlemsMys, stunder tillsammans



## Vara - självkänsla

v.10 - Onsdag 5 mars 18:00-20:00  
Rasta Håby  
med *Gunilla Hay, Camilla Bernhardtz*  
och *Ann Jonsson*

Vid denna första träff lägger vi fokus på KRAM, alltså att vara en god ha roligt ihop, ta ansvar för varandra och ha en trevlig stund tillsammans. Vi gör samarbetsövningar och MRK bjuder på fika!



## Självförsvar - cardio combat

v.11 - Lördag 15 mars 13:00-15:00  
UddevallaTaidoklubb  
med *P-A Nyberg*

Kampsportsfys med enklare självförsvar. Vi tränar samarbetsövningar,



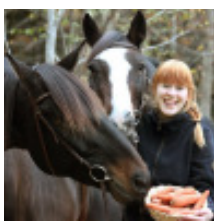
kroppsuppfattning och koordinationsförmåga, vilket är superviktigt för ryttare!

Ta med mjuka kläder, långbyxor och handduk.

## Mental träning och näringslära för ryttare

v.14 - Fredag 4 april 17:30-19:30  
Rasta Håby  
med *Jessika Ung*

Lite grundläggande info om näringslära, främst riktat mot kost i samband med ridning, ungefär halva tiden och resten av halvan blir det fokus på mental träning och även lite övningar inom det.



## Brandsäkerhet och HLR

v.17 - Lördag 26 april 11:00-14:00  
Solberg, MRK  
med *Kristian Åberg m.fl.*

Vi lär oss grundläggande Hjärt- och Lungräddning och provar att släcka med både brandsläckare och brandfilt. Dessutom går vi igenom hur man går tillväga för att utrymma hästarna i stallet vid eventuell brand. Vi bjuder på korv och bröd under dagen.



## Fys- och konditionsträning

v.19 - Lördag 10 maj klockan 11:00-13:00  
Nordic Wellness Munkedal  
med *Sofia Brändström*

Fokus på hälsa och motion, som fortlöper i ett härligt träningspass tillsammans. Vi tränar styrka och kondition på gymmet i Munkedal, så ta med träningskläder, skor och handduk. Det blir svettigt!



## Avslut med mys och massage

v.20 - Onsdag 14 maj klockan 18:00-20:00  
Solberg, MRK  
med *Gunilla Hay, Camilla Bernhardtz*  
& *Sara Jonsson*

Vi lägger återigen fokus på KRAM, vi äter något gott, gör ansiktsmassage och har en riktigt härlig stund **tillsammans!**

