



JÖNKÖPING HORSE SHOW

1-6 NOVEMBER 2022



INSPIRATIONS DAGAR 2022

Välkomna till inspirationsdagar med ***Agria & Jönköping Horse Show!***

3 – 4 november är det dags för årets stora inspirationsdagar på Jönköping Horse Show - ta med dina stallkompisar, elever, lärare eller varför inte bara unna dig själv en riktig vitamininjektion!

Vi utlovar två härliga utbildningsdagar där ni får ta del av föreläsningar i världsklass och träffa kunniga och inspirerande profiler inom svensk ridsport.

Möt **Johanna Lassnack** som berättar mer om mental träning. Vad händer egentligen i kroppen och knoppen vid nervositet?

Hör **Sofia Attin**, veterinär på Evidensia Specialisthästsjukhuset Helsingborg, berätta om hur man som ryttare förbereder sin häst för uppgiften och hur man ger hästen rätt förutsättningar. Hur stämmer man egentligen av att ens satsning passar hästens välmående och välbefinnande?

Lyssna till banbyggare **Fredrik Malm** som kommer att berätta mer om hur man bygger olika typer av banor och vad som definierar en bra bana. Fredrik gästas även av **Stephanie Holmén** som kommer att dela med sig av hur hon planerar och lägger upp en ritt utifrån häst och bana.

Både **Angelie "Hallon" von Essen** och **Jeanna Högberg** valde hästlivet utomlands, hör när de delar med sig om sina tankar och erfarenheter och besvarar frågan; Hur blir man en framgångsrik ryttare?

Emelie Brolin, dressyrryttare, bloggare och tränare delar med sig om sin resa kring att förändra och fokusera på rätt saker. Ett nytt upplägg för både sig själv och hästarna för en förbättrad hållbarhet.

TORSDAG 3/11

9:00 *Gemensam samling och frukostmacka med kaffe/te*

9:15 *Introduktion*

Lisen Bratt Fredricson och Sylve Söderstrand hälsar välkomna tillsammans med Mikael Theorén från Agria Djurförsäkring.

9:30 *I huvudet på en banbyggare*

Vad är tanken och filosofin bakom en bana?

Vi träffar Fredrik Malm som är en uppskattad banbyggare på flertalet stora tävlingar runt om i världen. Han är också Jönköping Horse Shows officiella banbyggare vilket är en riktig utmaning då tävlingarna täcker alltifrån ponnyklasser till Grand Prix.

Vad är egentligen den stora skillnaden när man bygger Grand Prix banor och unghästbanor? Det och många andra frågor kommer Fredrik att besvara!

Stephanie Holmén ger sin syn på olika banor och vad utgör en bra bana? Hör hennes tankar kring hur hon lägger upp sin ritt utifrån häst och bana. Steffi delar också med sig om vad som inspirerar henne och varför hon valt att Stanna i Sverige.

10:30 *Paus*

10:45 Hur förbereder jag min häst på bästa sätt?

Hör Sofia Attin, veterinär, berätta om hur man som ryttare förbereder sin häst för uppgiften och vilka skyldigheter man har för att ge hästen rätt förutsättningar. Hur stämmer jag av att min satsning passar hästens välmående och välbefinnande? Vad är det som avgör om hästen ska vara skodd eller oskodd? Hur ofta behöver jag kolla hästen hos veterinär?

11:45 Besök våra samarbetspartners!

Under eftermiddagen har ni möjlighet att träffa mingla och besöka våra samarbetspartners i montrarna!

Agria – Veterinär finns på plats och diskuterar frågor kring hästhälsa och hållbarhet.

Equality Line - Hur du utifrån utrustningen kan ge din häst bäst förutsättningar.

Krafft – Diskutera foder! När ska jag ge min häst tillskott? Jag ska ut och resa med min häst, vad behöver den? Hur gör jag en bra foderstat för just min häst?

ATG – Prata med ATG om deras talangsatsning! Vad ligger bakom och vad har det bidragit med till ungdomar inom ridsporten?

FREDAG 4/11

9:00 *Gemensam samling och frukostmacka med kaffe/te*

9:15 *Introduktion*

Lisen Bratt Fredricson och Sylve Söderstrand hälsar välkomna tillsammans med Mikael Theorén från Agria Djurförsäkring.

9:30 *Agria fokuserar på hållbarhet!*

Emelie Brolin, dressyrryttare, bloggare och tränare berättar om sin resa kring att förändra och fokusera på rätt saker. Hur hon ändrade hela sitt upplägg gällande tävling och träning, både för sina hästar men även med sig själv, och hur det gav resultat. Hör henne dela med sig av sina tips och lärdomar!

10:30 *Paus*

10:30 *Johanna Lassnack - Mental tränare & coach*

Vi får chansen att höra Johanna Lassnack berätta om sitt yrke som mental tränare & coach inom ridsporten. Vad händer egentligen i kroppen och knoppen vid nervositet och hur kan vi lära oss att hantera detta? Johanna delar med sig av tips om hur du kan nå dina mål och bli en bättre och mer självsäker som ryttare. Under samtalet bjuder vi in dig som vill ställa frågor och samtidigt få lite kunskap och nycklar att jobba vidare med.

11:45 Hur kommer jag vidare som ryttare?

Angelie "Hallon" von Essen berättar om sin ryttarbakgrund och hur det tagit henne hela vägen till toppen, från Jönköping till England. Hallon delar sina tips för att lyckas som ryttare och företagare. Vilken är den största lärdomen? Vi får även lyssna varför hon valde häst-livet utomlands och hur det är att tävla på hemmaplan i Jönköping!

Jeanna Högberg tog chansen att jobba åt danska Helgestrand. Hör henne berätta om sin väg från ponnyryttare och hennes drivkraft för att komma vidare i karriären. Jeanna delar med sig av sina erfarenheter samt ger tips och inspiration kring förberedelser och upplägg kring framridning. Vi kommer även att få följa Jeannas förberedelser och se hennes framridning inför start under eftermiddagen!



Pris: 125 kr/ biljett och dag.
För gruppbokningar över 10 personer erbjuder vi rabatterat pris
Pris gruppbokningar; 100 kr/ biljett och dag.

I priset ingår frukostfika, inspirationsföreläsningar och
goodiebags från våra partners.

OBS! Entrébiljett är inte inkluderat i priset utan måste köpas till separat.

Biljetter hittar ni på **www.jonkopinghorseshow.com**

Varmt välkomna till Jönköping Horse Shows inspirationsdagar!

