

## REIÐKENNSLA Í TORFUNESI HAUSTIÐ 2015

Í vetur verð ég, Petronella Hannula staðsett í Torfunesi.



Ég er reiðkennari með BS. gráðu frá Háskólanum á Höllum og með mikla reynslu í þjálfun sem og reiðkennslu.

Ég hef unnið hjá fleiri þekktum knópum og kennurum hér á Íslandi og má sem dæmi nefna Guðmund Björgvinsson og Evu Dyröy á Kirkjubæ, Ólaf Magnússon og Eið Kristinsson. Einnig hef ég síðastliðin ár verið aðal/einkaþjálfari á nokkrum búum svo sem á Hrafnagili, Torfunesi, Háþæ og Norður-Nýjabæ.

Ég hef mikið verið að kenna einkatíma og almenn reiðnámskeið. Eins hef ég haldið knapamerkjánaðmskeið með góðum árangri hjá hestamannafélaginu Neista.

Fyrir mér er það mikilvægt að hver og einn nemandi fái þá athygli sem hann á skilið í tímanum og þar af leiðandi hef ég ekki fleiri en fjóra í hverjum tíma.

Ég tek á móti fólki í mismunandi kennslu sem dæmi að bæta ásetu knapans, bæta samspil milli hests og knapa, vinnu við hendi, hringtaums eða tvítaumsvinnu, bæta ganglegundir, leysa vandamál sem upp hafa komið hjá knapa og hesti.

Einnig hef ég reynslu af kennslu með knópum sem af einhverjum ástæðum hafa misst kjarkinn og eða bara því sem þú hefur áhuga á læra og eða bæta.



Sunnudagsnámskeið fyrir krakka, 7 skipti

Hóptímar (fjórir nemendur í hóp), 50 mín. hver reiðtími.

Hópamir hér fyrir neðan eru viðmið bæði hvað varðar aldur og reynslu, krakkamir fá sem mest út úr reiðtímunum ef þau eru á svipuðu getustigi. Reiðkennslan verður miðuð út frá kunnáttu knapans en srynst samt sem áður um að óðlast gott samspil milli manns og hests og bæta jafnvægi og stjórn knapans.

Hópaskipting:

09.00 - 09.50 - Aftveg óvanir krakkar - Aldur: 6 - 12 ára

10.00 - 10.50 - Óvanir krakkar - Aldur: 6 - 12 ára

11.00 - 11.50 - Óvanir krakkar - Aldur: 10 - 15 ára

13.00 - 13.50 - Vanir krakkar - Aldur: 6 - 12 ára

15.00 - 15.50 - Vanir krakkar - Aldur: 10 - 15 ára

Dagsetningar:

27. September, 11 & 25. Október,

1. Nóvember, 6 & 20. Desember

Verð: 18.200kr á mann með eigin hest og á einnig reiðhallarkort í Torfunesi

Verð: 21.700kr á mann með eigin hest en á ekki reiðhallarkort í Torfunesi

Verð: 28.700kr á mann með hest og reiðtygi í leigu frá Torfunesi

Skráning á sunnudagsnámskeiðin fara fram hjá Baldvín Kr. í síma 863-9222 eða á [torfunesi@gmail.com](mailto:torfunesi@gmail.com) og lýkur skráningu 24. september.

Einka-/hópkenndsla, 45 mín hver tími, fyrir bæði fullorðna og krakka

Einkatímar - verð: 6000 kr.

Hóptímar með 2 í hóp - verð 4000 kr. á mann

Hóptímar með 3 í hóp - verð: 3000 kr. á mann

Hóptímar með 4 í hóp - verð: 2600 kr. á mann

Ef þú átt ekki reiðhallarkort í Torfunesi kostar það 500 kr. aukalega í hvert skipti. Hægt er að fá leigðan hest í Torfunesi á 1000 kr. í hvert skipti.

Tímar sem fara fram á virkum dögum milli klukkan 8.00-17.00 eru á vegum Torfunesi ehf. og er það pantað hjá Baldvín Kr. í síma 863-9222 eða á [torfunesi@gmail.com](mailto:torfunesi@gmail.com)

Tímar sem fara fram eftir klukkan 17.00 eru á vegum Petronellu og eru þeir pantaðir hjá henni í síma 849-8958 eða á [petronellahannula@gmail.com](mailto:petronellahannula@gmail.com).



## UMF Efling auglýsir íþróttæfingar

ATH! BREYTING Á ÁÐUR AUGLÝSTUM TÍMUM

Gjald fram að jólum er 5000 kr fyrir hverja 1 æfingu í viku af eftirtöldum æfingum.

Krakkablað 1. – 3. Bekkur á þriðjudögum í YÐÖLUM (inn í vistun) kl. 14:00 – 15:00 (byrjar 29. Sept). Þjálfari Svana

Krakkablað 1. – 7. Bekkur á miðvikudögum á LAUGUM kl. 14:40 – 16:00 (byrjar 23. Sept). Þjálfarar Hnikarr og Systa

Fótbolti 4. – 10. Bekkur á þriðjudögum á LAUGUM kl. 15:30 – 16:30 (byrjar 29. Sept). Þjálfari Elvar Baldvinsson

Síðan er líka í boði:

Fótbolti 1. – 3. Bekkur á laugardögum á LAUGUM kl. 11:00 – 12:00 (byrjar 3. OKT). Kostar 500 kr hver æfing.

Opinn fjölskyldutími á laugardögum kl. 10:00 – 11:00 (byrjar 3. OKT). Kostar 500 kr hver æfing, greitt á staðnum.

Bogfimi fyrir börn í fylgd með fullorðnum á þriðjudögum kl. 19:00 – 20:00. Kostar 500 kr hver æfing.

Bogfimiæfingar fyrir 12 – 112 ára á þriðjudögum kl. 19:30 – 21:30 og á LAUGARDÖGUM kl. 12:00 – 14:00. Kostar 10.000 kr önnina að æfa. Hægt að fá leigðan útbúnað.

Blakæfingar fyrir karla á miðvikudögum á Laugum kl. 20:00 – 21:30 og á sunnudögum í Yðöllum kl. 19:00 – 21:00.

Svo minnum við á að það verður gerð ný búningapöntun um næstu mánaðarmót. Ef menn hafa áhuga á að kaupa Eflingarbúning má senda póst þess efnis á [umfeffling@gmail.com](mailto:umfeffling@gmail.com)

Ef einhverjar spurningar vakna má hafa samband við Hnikarr í síma 893-8480 eða á netfangið [hnikarr@laugar.is](mailto:hnikarr@laugar.is) eða senda fyrirspurn gegnum fb síðuna „Ungmennafélagið Efling“.

Hægt er að sjá alla æfingátíma á heimasíðu félagsins [www.efling.hsth.is](http://www.efling.hsth.is)

## Hlaupastelpan

Kemur út á fimmtudögum.

Efni skal skila inn fyrir kl. 15:00 á þriðjudögum

Bjóðum upp á : Hálfsíðu kr 2900  
Heilsíðu kr. 3990

[hlaupastelpan@isl.is](mailto:hlaupastelpan@isl.is) s: 8953386



Arngrímur Konráðsson, Hólavegi 3 á Laugum, verður  
jarðsunginn frá Einarstaðakirkju  
laugardaginn 26. september kl 14:00.

Helga Arngrímsdóttir

Ólafur Arngrímsson – Torfhildur Sigurðardóttir

38.tbl.  
24. sept  
2015  
22. árg.

# Hlaupastelpan

hlaupastelpan@isl.is,s:4643366/gsm:8953386



## Framhaldsaðalfundir

Goðafossmarkaðar ehf og  
Handverkskvenna milli heiða  
verða haldnir í Kiðagili  
laugardaginn 3. okt.kl. 11:00.

Að honum loknum haustfundir H.M.H.og  
Goðafossmarkaðar ehf  
vonum að mæting verði góð.  
Stjórnirnar

## Matarskemman Laugum auglýsir:

Höfum aðstöðu sem hentar til vinnslu kjötafurða, sultu- og sláturgerðar, kryddþurrkunar og baksturs svo nokkuð sé nefnt. Hentar öllum sem framleiða vilja vörur til sölu eða í heimilisfrystikistuna. Nánari upplýsingar og tímapantanir hjá Jóhönnu Magneu Stefánsdóttur í Vallakoti í síma 464 3380 og 863 3381.

*Matarskemman ehf.*

