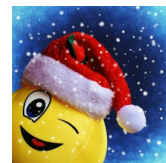


# Nyhedsbrev/julehilsen

Stutsborg Rideskole er desværre lukket som følge af myndighedernes udmelding om, at alle indendørs idræts,- fritids- og forenings aktiviteter skal lukkes ned. Vi krydser fingre for, at smittetrykket udvikler sig i en positiv retning, så vi igen kan åbne op. Alle ryttere på Stutsborg er allerede informeret på mail dette.



**Mens vi alle venter på, at rideskolen kan starte op igen, så vil vi optage og lægge nogle forskellige videoer op til jer på vores Facebook gruppe: Stutsborg og Livet på Stutsborg eller på youtube (Livet på Stutsborg) eller Instagram (Livet på Stutsborg).**

Vi har lige lagt en lille video op med vores stalldnisser Emilia og Bjørk, som gerne vil have gode ideer fra JER om, hvad I gerne vil se af videoer på Facebook og Youtube. I kan også se de tidligere videoer, der er lavet. De ligger alle også i facebookgruppen: Stutsborg og Livet på Stutsborg og på Youtube, (I finder link på hjemmesiden).



Der kan I følge med i, hvordan hverdagen foregår herude, når f.eks. hestene kommer på fold, bliver motioneret og bliver passet. Når vi nærmer os julen, går vi Live på Facebook igen, d. 22/12, hvor vi går rundt og hilser på alle hestene, og I kan skrive hilsner til dem og spørge os om ting, som vi vil prøve at svare på.

Så HUSK at holde øje med Facebook!

Videoer er også lagt på vores Youtube:

**Livet på Stutsborg**

Og på vores Instagram:

**Livet på Stutsborg**



Tak til Jesper for juletræ i det store ridehus igen i år

## Kvadrilleridning

Tak for jeres positive og inspirerende mails i denne tid. Vi har bl.a. fået mails, hvor vi bliver spurgt om, hvorvidt vi kan øve mere kvadrille, når I kommer til ridning igen. Selvfølgelig kan vi det—det er altid hyggeligt og lærerigt at øve i at følges ad og samarbejde sammen som et hold, samtidig med, at det er super flot, når man kan lave øvelser/formationer i kvadrille.



Vi passer rigtig godt på alle rideskoleponyerne- og hestene, indtil rideskolen starter op igen.

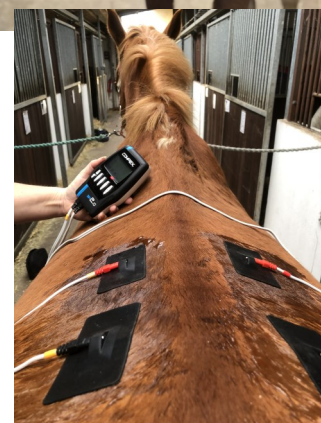


## Bemer- og Elektroterapi



Vi er begyndt at behandle nogle af vores rideskoleheste med et Bemer dækken. Det er et dækken som udsender små elektromagnetiske impulser ind i hesten, som er med til at sætte godt gang i blodcirkulationen og sætte gang i blodløbet i de små blodkar. Det fremmer heling og regenerering og hjælper på udskillelsen af affaldsstoffer i muskler og senevæv. Det forebygger også skader og hjælper med hurtigere afspænding af muskler.

Derudover er vi også begyndt at bruge elektroterapi, som sender små elektriske impulser ind i musklerne. Bare rolig, det gør ikke ondt på hestene, og de står ofte og sover/slapper af, imens de nyder behandlingen. Det hjælper os med at holde gang i de muskelgrupper, som hesten normalt ville blive lidt stive i, og det forebygger ømme muskler.



## Nyt siden sidst

### Ny hestemanager elev

Niklas på 20 år er startet på Stutsborg d. 1/11. som hestemanagerelev på 3. år.

Niklas har redet, siden han var barn, og har derefter arbejdet meget

med travsporten, hvor han også havde sin sidste læreplads.

Niklas ville gerne prøve noget

andet med heste end

travsporten, og vi er glade for, at

han har valgt at være her hos os.

Det er en uddannelse, som tager i alt 3 år og 8 måneder, og den er kombineret med praktik og skoleophold. Praktikken er her på Stutsborg, og man går i skole på Roskilde Tekniske Skole.



Ud over Niklas har vi også Emilia og Jeppe som er Hestemanager-elever, Emilia som 4. års og Jeppe som 1. års elev



Vores underviser, Julie Ehlers, har fået en søn d. 5. oktober, som hedder Frederik. Både mor og barn har det rigtig godt. Julie er på barsel, men er startet en lille smule op med at undervise lidt igen om tirsdagen, og vender, så snart hun kan, tilbage til flere timer.

Jeanne har født en datter d. 22. oktober. Hun skal hedde Nikoline. De har det begge rigtig fint. Jeanne varetager normalt primært hensyntagende- og handicap undervisningen, men er på barsel sammen med familien lige nu, og vender tilbage i august '21.



## Hovedunderviserne de forskellige dage:



**Emilia:**

Mandag  
Tirsdag  
Onsdag  
Torsdag  
Fredag  
Lørdag



**Karina:**

Mandag  
Tirsdag  
Onsdag  
Torsdag  
Fredag  
Lørdag



**Tess:**

Mandag  
Onsdag  
Torsdag  
Fredag



**Julie G.:**

Lørdag



**Julie E.:**  
**(Barsel p.t.)**

Mandag  
Tirsdag  
Torsdag  
Fredag



**Ida V.**

Mandag  
Tirsdag  
Onsdag  
Torsdag  
Fredag



**Amalie**

Lørdag

### Ønske ponyer inden d. 14/1 til februar og frem

Vi har nu åbnet op for, at I kan ønske ponyer og heste på hjemmesiden for februar måned og frem. I kan ønske fra d. 14/12-'20—14/1-'21.

Man ønsker ved at gå på hjemmesiden [www.stutsborg.dk](http://www.stutsborg.dk) og gå under "mine tilmeldinger". Øverst er der en grøn bjælke (er kun synlig fra d. 14/12—14/1), hvor I kan ønske ponyer. Man skal ønske min. 5 og max 7



 [Ønsk pony - Februar '21 og frem. Slut dato for ønsker 14.01.2021](#)



Igen rigtig glædelig jul samt et godt nytår til jer alle,  
fra alle *underviserne på*

*STUTSBORG*

*Og Peter & Marie*



# Glædelig jul

*Vi håber, I alle får en helt fantastisk jul, og et rigtig godt nytår. Vi glæder os meget til at se jer til ridning igen*



*Julehilsner fra alle os på Stutsborg*

