



Hof Armada

# Life-Kinetik: Ganzkörperkoordination für Reiter/-innen

Interaktiver Info-Abend zur Life-Kinetik für Reiter\_innen



Dienstag, 14. Mai 2019 von 19:00 bis 20:30

Alter: ab 12 Jahren

Preis: der Info-Abend ist kostenfrei.

Einsteiger-Kurs (6 Abende) jeweils Dienstags, 21. Mai – 25. Juni 2019

Kurs A: 18:30-19:30 Uhr

Kurs B: 19:30-20:30 Uhr

Kosten: pro Person 95,-€ inkl. Übungsmaterial für zu Hause

Begrenzte Teilnehmendenzahl – Anmeldung erforderlich

Anmeldung:

Die Anmeldung ist ab Montag, 01. April 2019,  
unter [lernbauernhof@hof-armada.com](mailto:lernbauernhof@hof-armada.com) möglich.

Anmeldeschluss ist der 07. Mai 2019.

Bitte beachten Sie, dass das Angebot ausfallen kann, wenn die Mindestteilnehmendenzahl nicht erreicht wurde.



## Hof Armada

---

Reiten ist eine Sportart, die höchste Koordination erfordert.

Ständig müssen dutzende Muskeln und Sehnen kontrolliert werden, denn davon benötigen wir beim Reiten viele: Fußspitzen, Unterschenkel, Knie, Hüfte, Rücken, Schultern, Ellenbogen, Handgelenke, Kopf – und dabei nicht vergessen, locker zu bleiben, mit zu schwingen und entspannt zu sein.

Je besser die rechte und die linke Gehirnhälfte vernetzt sind, umso leichter fällt uns das Verstehen, das Umsetzen und die schnelle Reaktion auf Unvorhergesehenes.

Life-Kinetik fördert die Kooperation der beiden Gehirnhälften. Durch wechselnde Übungsformen, verschiedene Materialien und komplexe Aufgaben wird das Gehirn angeregt, Lösungsmuster zu finden. Neue Synapsen werden gebildet. Diese verhelfen uns im Alltag, anfallende Probleme zu lösen, schwierige Situationen zu meistern und eben auch entspannt korrekte Hilfen auf dem Pferderücken zu geben.

Referentin - Cora Incze-Gödde

Cora Incze-Gödde ist Freizeitreiterin und lizenzierte Life-Kinetik Trainerin. Weitere Informationen über Life-Kinetik findet man hier: [www.lifekinetik.de](http://www.lifekinetik.de)

<http://www.lifekinetik.de/download/LifeKinetikErklaerung.mp4>

---

*Wann & Wo:*

Dienstag, 14.05.2019

Hof Armada

Hof Armada 1

65201 Wiesbaden

*Kosten:*

Die Infoveranstaltung ist kostenfrei