

Vortrag und Praxisübungen zum Thema: "Möglichkeiten der Life Kinetik" mit Eva Potthoff

Entdecke was in dir steckt!

*Durch das Gehirntrainingsprogramm
Life Kinetik verbesserst du deine:*



- ✓ **Beweglichkeit**
- ✓ **Koordination**
- ✓ **Körperwahrnehmung**
- ✓ **Stressresistenz**
- ✓ **Gelassenheit im Alltag**
- ✓ **Energie und bleibst fit**



Das Training ist für Alle geeignet!

Alter und Fitnesslevel egal und auch mit körperlichen Einschränkungen kann man mitmachen!

Wann: 6. November 2026, 18.00 Uhr – 20.00 Uhr

Wo: Hof-Tietjen, Lilienthal

Kosten: 30,00 €

Kostenfrei für Teilnehmer am Lehrgang



Life Kinetik Fun auf dem Pferd - das kombinierte Training für Körper und Geist mit Eva Potthoff!

Möchtest du deine Reitfähigkeiten auf die nächste Stufe heben, dabei Spaß haben und Lachen? Dann ist das genau der richtige Kurs für dich. In den Reiteinheiten erwarten dich verschiedene Aufgaben mit Stangen, Hütchen, Cavalettis und Co. Gleichzeitig bekommst du abwechslungsreiche Denkaufgaben und Bewegungsaufgaben für Körper und Köpfchen. Dadurch förderst du deine koordinativen Fähigkeiten auf dem Pferd, wodurch Sitz und Hilfengebung feiner und effektiver werden. Auch dein Selbstbewusstsein stärkt sich und du kannst an manch knifflige Aufgabe angstfrei und ohne Stress ran gehen.



Ablauf Lehrgang Tag 1 und 2

9.00 Uhr Aufwärmeinheit mit
Life Kinetik Fun

ab 11.00 Uhr Reiteinheiten in kleinen Gruppen

Wann: 7. und 8. November 2026
Wo: Hof-Tietjen, Lilienthal
Kosten: 150,00 Euro mit Privatpferd
200,00 Euro mit Schulpferd

