



## ALEXANDER KRONSTEINER

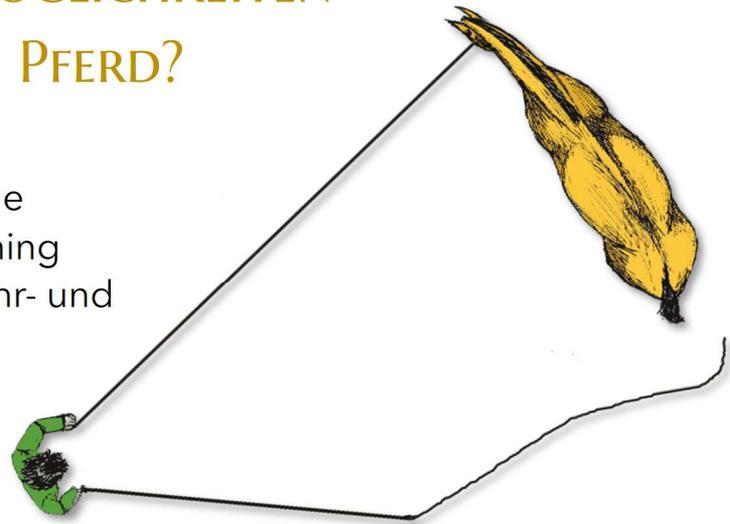
Reit- und Pferdetrainer, Autor and Onlinekursentwickler aus Österreich kommt für ein Seminar in deinen Stall und unterrichtet

# ATHLETISCHES LONGIEREN

BASIEREND AUF KLASSISCHEN GRUNDSÄTZEN

## WAS SIND DIE VORTEILE UND MÖGLICHKEITEN DABEI FÜR DICH UND DEIN PFERD?

- Gezieltes Training der Reitmuskulatur
- Entwicklung der bestmöglichen Gänge
- Geistig und körperlich gesundes Training
- Vorbereitung junger Reit-, Spring-, Fahr- und Voltigierpferde
- Rehabilitation kranker Pferde
- Aufbau und Stärkung einer wunderbaren Beziehung zum Pferd



Mache das Beste aus deiner Zeit, wenn du dein Pferd trainierst. Athletisches Longieren ist die effizienteste Art, mit Pferden vom Boden aus zu arbeiten. Alexander bringt sein besonderes Longier-Know-how zu dir. Ein Wissen, das auf mehr als 450 Jahren europäischer Reitgeschichte basiert - von Generation zu Generation weitergegeben.

Interessiert? Dann kontaktiere:

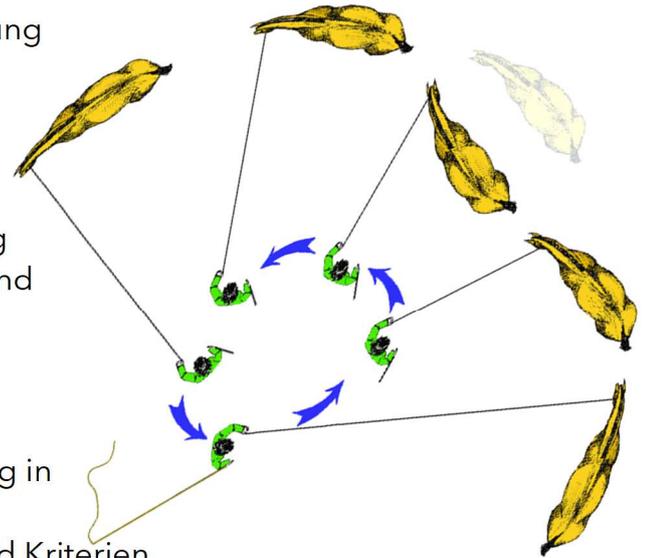
Mehr über  
Alexander:



# LONGIEREN - WAS ERWARTET DICH?

## GRUNDLAGEN IN THEORIE UND PRAXIS:

- Übersicht: Warum ist athletisches Longieren so gut für mein Pferd **und** für mich?
- Losgelassenheit und Dehnung - Bedeutung, Nutzen, Qualität und Kriterien
- Passende Hilfsmittel und deren Handhabung
- Die Bedeutung von Dynamik und Raumorientierung
- Die Bedeutung deiner Körpersprache und was das Pferd dir mit seiner erzählt
- Trainingsaufbau und die wichtigsten Arbeitsphasen beim Longieren
- Blickschulung als wichtigster Schlüssel zum Erfolg
- Lerne erkennen, wann etwas nicht optimal läuft und Problemlösungen dazu.



## GGF. FÜR FORTGESCHRITTENE:

- Athletisches Training - Bedeutung und Umsetzung in der Arbeitphase
- Versammlung an der Longe - Nutzen, Qualität und Kriterien
- Hilfszügel im Detail - Chancen und Risiken
- Wenn zeitlich möglich: Grundlagen zur Arbeit mit Cavaletti

Alexander stellt bewährte Ausrüstung und Hilfsmittel vor. Es gibt im Kurs aber außer einer Longe keine vorgeschriebene Ausrüstung. Du musst keinesfalls im Kurs mit Hilfszügeln arbeiten! Bringe einfach mit, womit du bisher gearbeitet hast, und ihr schaut im gemeinsamen Training, wie du am besten in Zukunft mit deinem Pferd weiterarbeitest. Es geht vor allem um das Erkennen wo dein Pferd momentan steht und zu lernen, welche Möglichkeiten der Verbesserung du hast.

**Nächster Termin mit Alexander Kronsteiner** - alle Pferdetypen willkommen:

Beitrag pro Teilnehmer\*in mit Pferd: \_\_\_\_\_,- / \_\_\_\_\_

Gebühr pro registriertem Zuseher: \_\_\_\_\_,- / \_\_\_\_\_

Interessiert? Dann kontaktiere:

.....

**BONUS!** Ein vierteiliger Online-Kurs  
über athletisches Longieren  
**hol dir gleich das Modul 1  
kostenlos bei Anmeldung zu  
unserem Newsletter→**



## STANDARD LONGIER-SEMINARAUFBAU (KANN GGF. ANGEPASST WERDEN)

- Jeder Kurstag besteht am Morgen aus einem theoretischen Teil und anschließend aus Einzeltrainings mit Pferden.
- Bei bis zu 8 TeilnehmerInnen mit Pferd erhält jedes Paar zwei Mal eine halbe Stunde Einzelunterricht pro Kurstag - bei 9 bis zu 14 TeilnehmerInnen jeweils ein Mal.
- Die Trainingseinheiten werden parallel für alle anderen Kursteilnehmer\*innen und registrierten Zuseher\*innen während des gesamten Tages über Headset und Lautsprecher kommentiert und erklärt.
- Es gibt keine Begrenzung der angemeldeten Zuseher\*innen
- Eine zuvor bereitgestellte rechtliche Entlastungsvereinbarung muss von allen Teilnehmer\*innen die mit Pferd teilnehmen akzeptiert und unterschrieben werden.
  
- Anforderungen an Veranstaltungsort:
  - Reitplatz oder Halle 20x40 Meter (zumindest an zwei Seiten Zaun oder Bande)
    - + Sitzgelegenheiten für registrierte Zuseher
    - + Headset Mikrophon mit Lautsprecher in Reithalle oder am Reitplatz
- Wenn möglich Seminarraum, idealerweise mit Beamer oder großem Bildschirm, ansonsten Flipchart

