

Vorwort	6
Einleitung	8
Von Kopf bis Fuß	11
Die Mittelpositur	12
Die Wirbelsäule	14
Der Kopf	17
Die Hände	18
Das Reiterbein	21
Atmung	24
Koordination.....	26
Praxisübungen Pferd	28
1. Apfel-Po	29
2. Apfel-Bein	30
3. Basisverschnallung	32
4. Entsofter.....	34
5. Satteluhr.....	35
6. Crossover	36
7. Gertenhand – nicht schummeln	37
8. Kreuzverschnallung hinten/vorne.....	38
9. Luft raus	40
10. Magic	42
11. Spatelübung	44
12. Zirkulierung.....	45
13. Streber.....	46
14. Töröö.....	47

15. Verhaftet	48
16. Zentrierung	50

Praxisübung Boden

17. Apfelbecken	53
18a. Apfelkopf	54
18b. Apfelschulter	55
19. Barentanz	56
20. Buchstabensalat	57
21. Eulenübung	58
22. Flamingo	60
23. Flipflap	61
24. Käfer Karl	62
25. Let it be	63
26. Kreuztiger	64
27. Open up	66
28. O-Strech	67
29. Pinguinwalk	68
30. Planking	69
31. Po Stretch	70
32. Relax	71
33. Schlag die Wand	72
34. Side planking	73
35. Six pack	74

Danksagung	75
------------------	----

Lesempfehlung/Literaturverzeichnis	76
--	----