

4	Kraft, Koordination und Körperspannung
7	Besser reiten
7	Gut dosiert
8	Der Faktor Reiter
11	Basis der Kommunikation
12	Grundlagen einer guten Ausbildung
16	Der Fitness-Check
22	So geht gutes Training
25	Das richtige Maß
25	Erhaltungsreiz und Trainingsreiz
26	Pausen müssen sein
29	Wirksame Belastungsreize
30	Motivation
34	Sitzprobleme analysieren und lösen
36	Die Biomechanik von Pferd und Reiter
37	Funktionale Hilfengebung
39	Wechselwirkungen
42	Treiben
43	Einrahmen
43	Mitschwingen

45	Probleme und Lösungen
48	Module für besseres Reiten
48	Basis-Modul: Mittelpositur
59	Basis-Modul: Schenkel
64	Basis-Modul: Hand, Schulter und Kopf
70	Basis-Modul: Balance
74	Basis-Modul: Koordination
78	Basis-Modul: Körperspannung
80	Spezialmodul: Stuhl- und Spaltsitz/Einknicken
83	Spezialmodul: Rundrücken
85	Spezialmodul: Sattel
85	Spezialmodul: Atmen
86	7-Minuten-Workouts für das schnelle Training
88	Körperspannung, Kraftausdauer & Stabilisation
92	Mobilisation, Dehnung & Beweglichkeit
96	Gleichgewicht, Balance & Koordination
102	Fit mit dem Pferd
104	Alltagstraining im Stall
108	Körper-Check
109	Warm-up für alle
109	Gewichte stemmen

**112 Grundlagenausdauer
verbessern**

112 Der Trainingspuls

113 Ausdauer steigern

**116 Lockerung für Muskeln
und Faszien**

119 Cool down

119 Richtig dehnen

121 Faszientraining

122 Service

123 Zum Weiterlesen

124 Danksagung

125 Register