

4	Kraft, Koordination und Körperspannung	45	Probleme und Lösungen
7	Besser reiten	48	Module für besseres Reiten
7	Gut dosiert	48	Basis-Modul: Mittelpositur
8	Der Faktor Reiter	59	Basis-Modul: Schenkel
11	Basis der Kommunikation	64	Basis-Modul: Hand, Schulter und Kopf
12	Grundlagen einer guten Ausbildung	70	Basis-Modul: Balance
16	Der Fitness-Check	74	Basis-Modul: Koordination
22	So geht gutes Training	78	Basis-Modul: Körperspannung
25	Das richtige Maß	80	Spezialmodul: Stuhl- und Spaltsitz/Einknicken
25	Erhaltungsreiz und Trainingsreiz	83	Spezialmodul: Rundrücken
26	Pausen müssen sein	85	Spezialmodul: Sattel
29	Wirksame Belastungsreize	85	Spezialmodul: Atmen
30	Motivation	86	7-Minuten-Workouts für das schnelle Training
34	Sitzprobleme analysieren und lösen	88	Körperspannung, Kraftausdauer & Stabilisation
36	Die Biomechanik von Pferd und Reiter	92	Mobilisation, Dehnung & Beweglichkeit
37	Funktionale Hilfengebung	96	Gleichgewicht, Balance & Koordination
39	Wechselwirkungen	102	Fit mit dem Pferd
42	Treiben	104	Alltagstraining im Stall
43	Einrahmen	108	Körper-Check
43	Mitschwingen	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