

008 .....	<i>Ein paar Fragen zur kritischen Selbstanalyse</i>
011 .....	<i>Vorwort</i>
015 .....	<i>Von Rückenproblemen zu Kissing Spines</i>
015 .....	Die ersten Anzeichen
016 .....	Schmerzhafter Kuss
019 .....	Wenn Muskeln Bände sprechen
037 .....	<i>Quo vadis, klassische Reitkunst?</i>
037 .....	Zurück zu den Wurzeln
045 .....	<i>Wichtige Rahmenbedingungen</i>
046 .....	Hufe – die Basis von allem
047 .....	Der passende Sattel
049 .....	Osteopathie und Gymnastik
053 .....	Wellness für das Pferd
059 .....	<i>Kleines Trainingsprogramm für Pferde mit Rückenproblemen</i>
060 .....	Entspannung der Halsfaszie
061 .....	Möhrenübung
061 .....	Aufwölben
063 .....	Lockerung von Zungenbeinmuskulatur und Kiefer
064 .....	Das Becken kippen
065 .....	Stretching für die Hinterbeine
066 .....	Stretching für die Vorderbeine

069 .....	<i>Der Wiederaufbau beginnt</i>
069 .....	Die Arbeit an der Longe
072 .....	Die Skala der Ausbildung und die Durchlässigkeit
075 .....	Takt und Schub
076 .....	Zügel aus der Hand kauen lassen
077 .....	Der leichte Sitz
078 .....	Der reine Gang
080 .....	Die viel zitierte Losgelassenheit
083 .....	<i>Anlehnung und Sitz – ein untrennbares Duo</i>
085 .....	Das Zügelmass
087 .....	Der falsche Knick – Ursachen und Auswirkungen
088 .....	Taktfehler durch Handeinwirkung
089 .....	Anlehnungsprobleme beheben
090 .....	Richtiger Sitz – gesundes Pferd
093 .....	Überzäumung und die Folgen
096 .....	Begriffliches zur Hyperflexion
099 .....	<i>Auf dem richtigen Weg</i>
099 .....	Schluss mit übereiltem Tempo
103 .....	Übergänge, Übergänge, Übergänge
104 .....	Tempounterschiede
105 .....	Gebogene Linien
106 .....	Vom schiefen zum geradegerichteten Pferd
106 .....	Lieber seitwärts als geradeaus
107 .....	Nichts geht ohne Pausen
109 .....	Die ersten Wochen unter dem Sattel
112 .....	Der Schritt gibt Auskunft
116 .....	Der Trab: lieber parallel als spektakulär
116 .....	Der Galopp: das gefühlte Schweben

119 .....	<i>Grundlegend wichtige Übungen</i>
119 .....	Übergänge
120 .....	Die Ecke
120 .....	Zirkel verkleinern und vergrößern
121 .....	Zulegen und Einfangen auf der gebogenen Linie
122 .....	Der einfache Galoppwechsel
125 .....	Die Schaukel – eigentlich eine S-Lektion...
126 .....	Das Schulterherein
129 .....	Travers und Renvers – Lektionen für die weitere Ausbildung
131 .....	Die Traversale
136 .....	Gymnastizierende Lektionsfolgen
141 .....	<i>Ein paar Worte zum Schluss</i>
144 .....	<i>Anhang</i>
144 .....	Tipps zum Weiterlesen
144 .....	Kontakt zur Autorin