

CHECK UP REITSITZ 2.0

Online Sitzanalyse bequem und sicher von zu Hause aus!

WIE GEHT DAS

- Du schickst mir ein Video von Dir und Deinem Pferd per Mail/WhatsApp
- Dauer 10-20 Minuten
- Videoqualität: vermeide Störgeräusche und achte auf eine möglichst gute Auflösung
- Je vielfältiger Deine Aufnahmen sind, desto genauer ist die Analyse
- Filme Dich von rechts und von links und gerne auch von vorne und hinten und in allen Grundgangarten. Reite dazu mindestens 2 Mal frontal auf die Kamera zu und von ihr weg

WIR WERDEN GEMEINSAM

- Dein Sitzproblem identifizieren (körperliche/reiterliche Ursache)
- Den Arbeitsschwerpunkt und Fokus festlegen
- Strategie für Deine persönliche Sitzroutine entwickeln
- Neue Impulse für ein besseres Körperbewusstsein wecken
- Dein Sitz positiv beeinflussen
- Ein spezifisches Übungsprogramm erstellen (mit Feedback via Videokorrektur)

WAS ERWARTET DICH GENAU

- **1 Videoanalyse deines Sitzes** | (Check up Reitsitz Ersteinschätzung)
- **1 Trainingsanalyse via Videokorrektur** | Mein Feedback zu Deiner Übungsausführung
- **Eine Übungsempfehlung** | für Dein individuelles Sitzmuster (schriftlich)
- **Mein persönlicher WhatsApp Support** | bei Nachfragen

Die Zahlung erfolgt per Überweisung und Vorkasse.
Für Rückfragen stehe ich Dir gerne zur Verfügung.

Vanessa-Christin Fautsch
Physiotherapeutin