

Hundesportschule



In und Outdoor- Hundeschule & Hundepension

Inh. Nicole Hofmann

Tierheilpraktikerin, Tierphysiotherapeutin

Verhaltenstherapeutin für Mensch und Hund

Krähenkamp1, 59821 Arnsberg/Wennigloh

Telefon 02935 96 51 48

Mobil 0170 81 80 610

Email hofmannhds@aol.com

www.hundeschule-arnsberg.com

Wir bieten Ihnen und Ihrem Hund eine qualifizierte Ausbildung vom Welpen bis zum Sporthund

02.05.2010

Tagesseminar

„Warm up & Cool down für Sporthunde“



Ein wichtiger Bestandteil ist das "Warm up and Cool Down" für Sporthunde. Um Verletzungen vorzubeugen ist ein gezieltes Aufwärmtraining vor Training und Wettkampf unabdingbar.

Seminarinhalt:

Dies wird leider noch immer von vielen Hundeführern vernachlässigt. Kein Leistungssportler würde unvorbereitet in den Wettkampf bzw. ins Training gehen, da die Verletzungsgefahr für Muskeln, Sehnen und Bänder viel zu groß ist. Bei unseren Vierbeinigen Sportlern ist es ganz genauso, denn dort sind die Muskeln, Sehnen und Bänder ebenso gefährdet wie beim Menschen. Durch relativ einfache Maßnahmen, welche wenig Zeitaufwand erfordern, könnten sich dadurch manche Verletzungen bzw. Schädigungen vermeiden lassen.

- § Zielsetzung
- § aktueller Gesundheitszustand und Belastbarkeit
- § körperliche Voraussetzung
- § aktuelles Leistungsvermögen
- § Zeitaufwand

Es wird ein speziell abgestimmter Trainingsplan erstellt, der folgende Elemente enthält:

- § Massage und/oder Wärmebehandlung zur Lockerung der Muskulatur / bzw. Entspannung
- § aktive und passive Dehn/Stretchübungen zur Steigerung der Beweglichkeit

- § Koordinationstraining zur Steigerung der Gleichgewichtsfähigkeit etc.
- § Muskelaufbauübungen zur Steigerung der Kraft (Schwerpunkt Hinterhand)
- § Kraftausdauerübungen zur Verbesserung des Ermüdungswiderstandes
- § Sprintwiederholungen zur Steigerung der Schnelligkeit

Seminarleitung: Nicole Hofmann

Beginn : 11.00 Uhr/ Ende 16.00 Uhr

Kosten : 69,00€ pro Mensch/Hund Team

