



Core -Træning ved dyrlæge Charlotte Frigast Seminar for alle Dch medlemmer.

"Hundefitness" kom og bliv klogere på, hvordan du giver din hund en mulighed for at komme igennem livets udfordringer uden overbelastninger og skader, som kan invalidere den. Ved at få inspiration, viden og værktøj bliver man bedre til at planlægge træningen af sin hund. Forekomst af skader mindskes og man kan nå sine mål og ønsker for og med hunden opfyldt.

Deltagere:

Instruktører, hundeførere, bestyrelses og udvalgsmedlemmer. Alle Dch'ere er velkommen.

Instruktør: Charlotte Frigast <http://www.charlottefrigast.dk>

Kursusleder: Anne Wedel, tlf. 29630102

Dato: Lørdag den 5. september 10.00 – 15.30

Morgenmad 9.30 kursusstart 10.00

Forplejning: morgenmad, frokost, eftermiddagskaffe

Sted: Dch Odder
Rude Havvej 152A
8300 Odder

Pris: 475,- incl. forplejning

Reserver dagen - der åbnes for tilmelding 1. juni

Info. vedrørende tilmelding tilgår.

Pva. udvalget
Anne Wedel

Kursusbeskrivelse findes på næste side.



Ved enhver form for fysisk belastning af hundene vil der, hvis uheldet er ude, kunne opstå skader i bevægeapparatet (led og muskler). Chansen for at disse problemer opstår vil med stor sandsynlighed mindskes, hvis man som hundeejer har en viden om, hvordan hundens skelet og muskelsystem er opbygget og fungerer, og om hvordan man fysisk skal/kan træne sin hund. Med andre ord, at man har en baggrundsviden om, hvordan hunden bevæger sig, hvordan hunden fysisk kan gøres "klar" til den ønskede træning og gøres stærk. Få en viden om, hvordan man undgår at belaste hunden forkert.

Foredraget vil omhandle:

Ryggen og de fire bens funktionelle anatomi (under bevægelse)

Hvad kan man som hundeejer bruge denne viden til?

Gennemgang af principper for fysisk træning. Herunder også opvarmning, coretræning, styrketræning og "nedkøling".

Hvordan bliver vi bedre til at undgå skader?

Gennemgang af øvelser til hunde teoretisk og praktisk

Coreøvelser vil blive vist af en øvet hund, og derudover vil man se et par utrænede hunde og ejere få en opstart på øvelserne.