



CAVALETTI - FITNESS IMKE NIEWÖHNER

RALLY OBEDIENCE

21. - 22.03.2020



Imke Niewöhner bietet hier insgesamt **4 Seminare** (nicht nur) für Rally Obedience Sportler an. Es können pro Seminar jeweils 8 aktive Teams mit Hund teilnehmen. Teilnahme aktiv mit Hund: 60,- Euro mit Hund pro Seminar. Weitere Infos auf <https://www.sportfreundhund.de>
Zur Anmeldung für jeden Teilnehmer bzw. Mensch/Hundeteam bitte eine E-Mail an legendra@web.de

21.03.2020 Vormittags

Cavaletti Training - was man damit alles trainieren kann

Das Seminar richtet sich vor allem an Junghunde, Senioren, aber auch aktive Sporthunde können davon profitieren.

Verschiedene Arbeitsvarianten werden vorgestellt und ausprobiert:

- gebogene Arbeiten im Trab und Galopp
- Schrittmuster trainieren und verändern
- Kraftaufbau mit Cavaletti, wie macht man das?
- Koordinationstraining
- Selbstbeherrschung

21.03.2020 Nachmittags

Fitness für zu Hause - was brauche ich wirklich und wie nutze ich es effektiv?

Das Seminar richtet sich an alle Hunde und alle interessierten Hundehalter.

- Welche Arten von Muskeltraining gibt es?
- Welche Balance Tools brauche ich, und wie nutze ich sie effektiv?
- Je wackeliger, desto besser?
- Was macht Kraftaufbau aus? Welche Übungen bringen einen Kraftzuwachs?
- Welche Übungen dienen eher der Verletzungsprophylaxe und warum?
- Wie viel Ausdauer Training in welchem Umfang macht Sinn?
- Was ist der Unterschied zwischen dynamischen und statischen Fitness Übungen?

22.03.2020 Vormittags

Rally Obedience -MSÜ für Beginner/Klasse 1

Das Seminar richtet sich an alle, die mit ihrem Hund in der Beginner oder Klasse 1 im RO starten und Interesse an den folgenden Inhalten haben.

- Kennenlernen von MSÜ
- Trockenübungen
- Gehirnjogging
- wichtige Merksätze
- Übungen mit Hund

22.03.2020 Nachmittags

Rally Obedience -MSÜ für Klasse 2 und 3

Das Seminar richtet sich an alle, die mit ihrem Hund in der Klasse 2 oder 3 im RO starten und Interesse an den folgenden Inhalten haben.

- MSÜ
- Gehirnjogging
- Konzentration halten bei schweren Parcours
- spannende Kombinationen von Schildern

