DIE HUNDE ZEIT

WARM UP / COOL DOWN

Bewegung mit System

Was Dich erwartet:

Theorieteil

- Wieso ist ein Warm up und ein Cool Down wichtig
- Was passiert im Körper Deines Hundes

Praxisteil

- Wie sieht ein effektives Warm up aus?
- Allgemeines Warm up
- Sportspezifisches Warm up
- Wie sieht ein richtiger Cool down aus
- Was wir nicht machen

Voraussetzungen

Keine, egal ob Hundesportler oder Freizeit-Hunde

Ziel des Seminars

Verständlichkeit für ein Warm up und Cool Down.
Wissen, wie umsetzen, um Verletzungen vorzubeugen, die Leistungsfähigkeit zu steigerrn und die Regeneration zu unterstützen.

Datum:

20. Juli, 09:00 - 17:00 inkl. Mittagspause

Veranstaltungs-Ort

KV Wolhusen u. U., Industrie Nord 6a, 6105 Schachen

Kursleiter:

Janine Müller, Die Hundezeit GmbH

Preis:

200.-

Veranstalter:

KV Wolhusen und Umgebung
Industrie Nord 6a
6105 Schachen

Anmeldung:

kurse@kv-wolhusen.ch

Teilnehmerzahl beschränkt
Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer