



Warm up – Cool down (ca. 3 Stunden)

In jeder Sportart im Humanbereich ist ein Warm up / Cool down nicht mehr wegzudenken. Jeder kennt das Aufwärmen, doch bei unseren Hunden wird dies leider viel zu oft vernachlässigt.

Eine gute Aufwärmphase führt zu einer höheren Leistung, das Verletzungsrisiko wird gemindert und das Gewebe (Muskeln, Knorpelgewebe etc.) kann der Belastung besser widerstehen.

Ebenso wichtig wie das Aufwärmen ist das Abkühlen. Nach einer körperlichen Belastung wird das Herz-Kreislaufsystem, die Muskulatur etc. wieder in den Normalzustand gefahren. Das Cool down kann somit vorbeugend vor Muskelkater oder großer Erschöpfung schützen.

Theorie: Anatomie, Wirkungen Warm up – Cool down u.v.m.

Praxis: Umsetzung Warm up / Cool down

Referentin: Silke Lau, zertifizierte Hundephysio- und Sporthundetherapeutin (www.canissano.de)

Termin:

Samstag 05.05.18

10:00 – 13:00 Uhr

Teilnehmer

Mit Hund: max. 6-8

Ohne Hund: unbegrenzt

Teilnahmegebühr:

Mit Hund (Mitglied im GSV Landsberg am Lech): 30,00 €
Mit Hund 40,00 €

Ohne Hund (Mitglied im GSV Landsberg am Lech) 20,00 €
Ohne Hund 30,00 €

Für die Teilnehmer mit Hund:

- Impfschutz muss vorhanden sein
- Bitte bei der Anmeldung mitteilen, ob Ihre Hündin zu dem Zeitpunkt läufig ist

**Anmeldungen bitte per Mail an info@canissano.de
Anmeldeschluss ist der 30.04.2018**