



## **Einsteigerkurs Cani Nordic Walking**

**am 5. Mai 2024, 2. Juni 2024 oder 9. Juni 2024  
in 8487 Zell ZH**

Canicross, die gelenkschonende Alternative zum Canicross für alle Mensch-Hund Teams, die gerne aktiv in der Natur unterwegs sind.

### **Kursziel:**

Nordic Walking ist ein Ausdauer- und Ganzkörper-Training, das fast alle Muskelgruppen beansprucht. Es ist gerade auch für Menschen und Hunde optimal, die nicht joggen können oder wollen und trotzdem gemeinsam sportlich unterwegs sein möchten. Um alle Vorteile des Nordic Walkens ausschöpfen zu können, ist die korrekte Ausführung, welche wir dir im Kurs vermitteln, zentral. Du lernst ausserdem, wie du deinem Hund beibringen kannst, dass er dich zieht, konzentriert vor dir geht und die entsprechenden Kommandos umsetzt. Dass der Hund dich zieht, ist jedoch keine zwingende Voraussetzung.

Das Erlernte kann natürlich auch auf Wanderungen oder Dogtrekkings mit Nordic-Walking- oder normalen Wanderstöcken und auch für den Einstieg ins Canicross angewandt werden.

### **Kurs-Inhalt:**

- Theoretische Grundlagen zum Nordic Walking mit Hund: Aufbau- und Belastungstraining des Hundes, Belastung ohne Überlastung, mentale Aspekte, Temperatur, Ausrüstung usw.
- Praxisteil mit dem Hund. (Zug-)Geschirranpassung, praktische Übungen und Aufbau des Ziehens und voraus Gehen.
- Theoretische Grundlagen und Erlernen der korrekten Ausführung des Nordic Walking ohne Hund.
- Anwenden des Erlernten im gemeinsamen Gruppen-Walk mit Hund.

### **Voraussetzungen Hund:**

- Mindestalter 12 Monate\*
- Keine Erkrankungen des Bewegungsapparates\*
- Verträglich mit anderen Hunden und Menschen oder er kann entsprechend gesichert werden (Maulkorb, Abstand etc.)
- Bei der Teilnahme mit im Kanton Zürich verbotenen Hunderassen, sind zwingend die [Vorschriften des Kantons Zürich](#) zu beachten

*\*Für die Teilnahme mit Hunden unter 12 Monaten oder solchen mit bekannten Vorerkrankungen ist eine vorherige Absprache erforderlich.*



## Einsteigerkurs Cani Nordic Walking

### Daten und Informationen

<b>Kursleitung:</b>	Nicole Wettstein <i>dipl. Hundetherapeutin und Ausbilderin Zughundesport</i>  Corinne Wettstein <i>Bewegungstrainerin BGB und Instruktorin Nordic Walking</i>
<b>Kursdaten:</b>	Sonntag, 5. Mai 2024, Sonntag, 2. Juni 2024, oder Sonntag, 9. Juni 2024
<b>Kurs-Dauer:</b>	09:00 Uhr bis ca. 15:00 Uhr Im Anschluss steht ein Grill für euch bereit (optional)
<b>Ort:</b>	Club-Hütte und Hundeplatz des <a href="#">SC OG Schauenberg</a> , Hinterdorfstrasse, 8487 Zell im Tösstal / ZH
<b>Anzahl Teilnehmer:</b>	3 bis 6 Personen
<b>Kursgeld pro TN:</b>	CHF 180.- (Vorkasse)
<b>Inklusive:</b>	Handout  Stöcke, Zuggeschirr, Zugleinen und Bauchgurte werden zur Verfügung gestellt oder wenn bereits vorhanden beurteilt.  Znüni, warme und kalte Getränke
<b>Optional:</b>	Kurzer Physio Check-Up des Hundes am Ende des Kurses für CHF 20.- (spontane Anmeldung vor Ort möglich).

#### Anmeldung:

Anmeldung bis 2 Wochen vor dem gewünschten Kurstag per E-Mail an [pawsontrails.ch@gmail.com](mailto:pawsontrails.ch@gmail.com) mit Angabe des gewünschten Kursdatums sowie, Rasse, Gewicht und Grösse des Hundes.

Die Anmeldung wird erst nach Eingang der Bezahlung per Twint oder Banküberweisung definitiv bestätigt.

Mit der Anmeldung werden die [AGB und der Haftungsausschluss](#) von Paws on Trails zu Kenntnis genommen und akzeptiert.