



WORKSHOP

WARM UP | AUSGLEICHSTRAINING | COOL DOWN

FOKUS ZUGHUNDESSPORT

26. Juli 2026 | 09:00- 15:00 Uhr

Hinterdorfstrasse, 8487 Zell ZH

(Hundeplatz des SC OG Schauenberg)



Inhalt

Theorie

- Warum sind Warm Up, Cool Down und Ausgleichstraining so wichtig?
- Welche physiologischen und mentalen Wirkungen haben Warm Up und Cool Down?
- Unterschiedliche Hunde, unterschiedliche Zugsportarten, unterschiedliche Bedürfnisse: auf was muss ich achten?
- Welche externen Einflussfaktoren gibt es?

Praxis

- Wie gestalte ich ein sinnvolles Warm Up?
- Was gehört direkt nach der Aktivität und später zuhause zum Cool Down?
- Wie sieht ein effektives Ausgleichstraining zum Zughundesport aus?
- Do's & Don'ts?

Kursziel

Die Teilnehmer:innen **wissen**, wie die Verletzungsgefahr minimiert, die Leistungsfähigkeit und Regeneration gesteigert sowie Überlastungserscheinungen vorgebeugt werden können. Die Teilnehmer:innen **können** das Gelernte in der Praxis mit ihrem Hund anwenden und ihn so optimal im Sport unterstützen.

Für wen?

Zughundesportler:innen und alle Interessierten.

Die Inhalte sind auch auf andere Hundesportarten und Freizeitaktivitäten anwendbar.

Leitung

Nicole Wettstein | Inhaberin von Paws on Trails | www.pawsontrails.ch

dipl. Hundetherapeutin, zert. Hundeosteopathin und aktive Zughundesportlerin seit 2015

Preis

CHF 180.- aktiv | CHF 120.- passiv (Teilnahme ohne Hund / Begleitperson)

Inkl. Skript und Teilnahmebestätigung. Snacks und Getränke stehen zur Verfügung.

Wichtig

Alle Hunde sind willkommen. Bitte informiere mich vorgängig über spezielle Bedürfnisse, Läufigkeit etc.

Anmeldung an: pawsontrails.ch@gmail.com

(Teilnehmerzahl beschränkt)

