

## **Ausbildung zum zertifizierten Hundefitnesstrainer – *ein Blended Learning Seminar***

Dieser Kurs richtet sich nur an Hundetrainer (Verein oder Hundeschule) oder Trainer in Ausbildung. (Ausbildungsnachweis erforderlich)

Unser Ausbildungskonzept Blended Learning vereint die Vorteile aus Präsenzunterricht Vorort und Live-Onlineschulungen von zuhause aus.

Um die Zeiten persönlicher Anwesenheit Vorort auf das praktische Arbeiten am Hund zu minimieren, wird die vorbereitende Theorie online interaktiv unterrichtet.

So sparen Sie Wege und Unterkunftskosten und sind trotzdem bestens auf die Praxis vorbereitet!

### **Ausbildungsinhalte**

In dieser Ausbildung bekommt ihr, innerhalb von 3 Modulen, geballtes Fitnesswissen vermittelt. Das Hauptaugenmerk liegt auf dem Verständnis für die Zusammenhänge des Körpers im Stand und in der Bewegung, der genaue Aufbau der Übungen und die Zielsetzung im Training.

Im praktischen Teil der Ausbildung (2 Module) widmen wir uns natürlich den aktiven Übungen, die wir mit den mitgebrachten Hunden erarbeiten. Wir legen dabei sehr viel Wert auf Genauigkeit und das Verständnis, welche Struktur dabei beübt wird und helfen Euch Fehlerquellen selbst zu erkennen. Wir setzen außerdem individuelle Schwerpunkte und kombinieren verschiedene Geräte. Wir geben Ideen für Euer späteres Training, ob in der Hundestunde oder für Euer persönliches Training. Das letzte Modul wird mit einer Prüfung (mündlich/ praktisch) abgeschlossen.

## Modul 1- Theoretischer Online-Unterricht

### 1. Anatomische und physiologische Grundlagen

- **Aufbau, Funktion der Körpergewebe**  
Wie sind Sehnen, Bänder, Muskeln, u.s.w. aufgebaut, welche Funktionen haben sie und welche Reize halten sie gesund und widerstandsfähig?
- **Grundlage Gelenke:**  
Über verschiedene Gelenktypen und ihre möglichen Bewegungen mit Übungen für einen größeren Bewegungsradius.

### 2. Grundlagen Funktionelle Anatomie

- **Statik & Dynamik und Kraftübertragung auf das Skelett**  
Wie wird aus Muskelkontraktion Bewegung und welche Kräfte und Lasten liegen auf den Gelenken?
- **Der Gangzyklus des Hundes**  
Wie geht Hund eigentlich und welchen Einfluss haben die verschiedenen Bewegungsphasen auf das Skelett und die Muskulatur?
- **Die Funktion der verschiedenen Muskelgruppen**  
Jeder Muskel hat eine „Hauptaufgabe“ die er gemeinsam mit anderen Muskeln erledigt. Wir klären wie man diese Muskelgruppen unterscheidet und beim Training anspricht.
- **Pathologie – Die häufigsten Erkrankungen und ihre Folgen**  
Hier erfahrt ihr welche Erkrankungen häufig vorkommen und welche Konsequenzen sich daraus für das weitere Leben des Hundes ergeben.
- **Die Arbeit der wichtigsten Muskeln im Fokus**  
Hier werden die, für das Training, wichtigsten Muskeln einzeln beleuchtet um sie gezielt beeinflussen zu können. Hier geht es nicht nur um Aufbau sondern auch um die Schonung nach Verletzungen.
- **Gangbildanalyse**  
Nachdem ihr schon viel über die physiologische Fortbewegung des Hundes gelernt habt erklären wir euch hier den Aufbau einer Ganganalyse und schärfen eure Blicke für unphysiologische Gänge.

- **Training mit Senioren**

Irgendwann wird jeder Hund zum Senior. Hier ist es wichtig zu erkennen wann ich den, bislang gut im Training gehaltenen, Hund überfordere. Ab jetzt geht es darum den Senior fit zu halten und im Rahmen seiner Möglichkeiten den Spagat zwischen gesunder Forderung und Überforderung zu schaffen.

### 3. Theoretische Themen aus dem Bereich Sport & Fitness

- **Körperscreening und Befundung**
- **Fitnessstests, Gerätekunde, Warm-up & Cool down**
- **Sporthundbetreuung**
- **Trainingstechnik**
- **Beanspruchungsformen, Energiebereitstellung, Muskelfasertypen**
- **Trainingsanpassung, Trainingsplanung und Schwerpunkte setzen**

## **Modul 2 Zwei Praxismodule à 4 Tage mit Sandra Rutz**

### **Praxismodul 1**

**Datum:** 20.06.2024 – 23.06.2024

Im Vorfeld beleuchten wir das Thema Körperscreening und Fitness-Tests im Online-Modul, um es dann praktisch an den mitgebrachten Hunden umzusetzen.

Wichtig sind hierbei, Schwachstellen aufzudecken und mit diesen Erkenntnissen einen gezielten Trainingsplan zu erstellen. Grundlagenwissen über den passiven und aktiven Bewegungsapparat, Muskelarbeitsweisen sowie die Biodynamik, erlangst du über die Webinare, die du davor schon belegst.

Natürlich werdet Ihr schon erste Kontakte mit den Trainingsgeräten haben und Rückschlüsse ziehen können, welches Trainingstool zu welchem Zweck eingesetzt werden kann.

Damit das Training mit Euren Kunden später „rund“ läuft, werden wir auch Trainingsbasics besprechen, einige Vorübungen starten und Euch mit einigen Tricks & Tipps eindecken.

## Themen:

- **Körperscreening**
- **Fitnesstests**
- **Trainingsplanung 1**
- **Trainingstechnik**
- **Aktivierungsphase/ Basisübungen**

## Praxismodul 2

**Datum:** 25.07.2024 – 28.07.2024

In diesem Ausbildungsmodul dreht sich alles um die motorischen Beanspruchungsformen Beweglichkeit, Koordination und Kraft. Ihr lernt Struktur in die Trainingsplanung zu bringen und einige wichtige Punkte über die Intensivierungsphase, ohne die langfristig kein effektives Training stattfinden kann.

Wir integrieren ein Warm-up Programm in das Training und sprechen über einige sinnvolle Hilfsmittel für das Training.

Abschließend gehen wir nochmal auf die Trainingsplanung im Detail ein, sprechen über die Gestaltung von Gruppen-Training und Einzelcoaching um dich bestmöglich auf deine Arbeit als Hundefitnesstrainer vorzubereiten.

***Dieses Modul schließt mit einer mündlich-praktischen Prüfung ab!***

## Themen:

- Beweglichkeit & Mobilität
- Koordination
- Kraft
- Warm-up / Cool down
- Übungen für Sporthunde
- Trainingsplanung 2
- Hilfsmittel (Körperbänder, Bandagen)
- Gruppentraining und Einzelcoaching
- Hilfsmittel