

Februarifys - träning med hund

**Behöver nyårslöftet att börja fysträna hjälp på traven?
År 2021 året du och din hund kommer i form tillsammans?
Låt hunden bli din PT!**

I ett exklusivt samarbete med Bergahundar kör vi Februarifys för dig som tycker det är tråkigt att träna utan hund. En månad för dig som vill röra på dig och bli starkare tillsammans med din fyrbenta bästa vän men inte kommer igång på egen hand.

Under 4 veckor får du en genomtänkt träningsplan med styrkeövningar, löpträning och hundfys som ger er riktigt bra förutsättningar för att komma igång att träna regelbundet. Kursen går delvis online med övningar, filmer och teori som ger dig en bra start på träningskarriären. Utöver onlinematerialet boostas kursen med en ledarledd träff varje vecka, fylld av träningsglädje, motivation och pepp. Oavsett om du vill satsa på canicross, K9 biathlon eller bara träna för att må bra så är det här grundkursen för dig. Du kommer bli starkare och snabbare och dessutom får du lära dig det viktigaste du behöver veta när du börjar träna. Vi kommer prata utrustning, underlag, träningsupplägg, uppvärmning/nedvarvning, foder och löpteknik. Allt anpassat till dig som tränar tillsammans med din hund.

Förkunskaper: Du och din hund ska ha en vilja att röra på er och vara utan stora fysiska hinder. Hunden bör ha uppnått 10 månader. Ni förväntas kunna röra er några kilometer under de fysiska träffarna. I övrigt är ni välkomna oavsett fysisk status. Ur form eller nybörjare går utmärkt då all träning anpassas efter deltagarna.

Kostnad: 650 kr

Antal deltagare: 7 st (i händelse av stort intresse startar vi upp en kurs till)

Sista anmälning och betalningsdag: 26 januari, du behöver vara medlem i Helsingborgs BK

Kursledare: Jenny Bergström (Bergahundar) och Jennica Falkman (Helsingborgs BK)

Frågor: jennica.falkman@yahoo.se, 0709-692889

Träffar:

Vi träffas kl 10.00 i olika naturområden kring Helsingborg, och passet varar 60-90 min, och förutom en härlig fysträning upplever vi också naturområdet under träningens gång.

lördagen den 30 januari

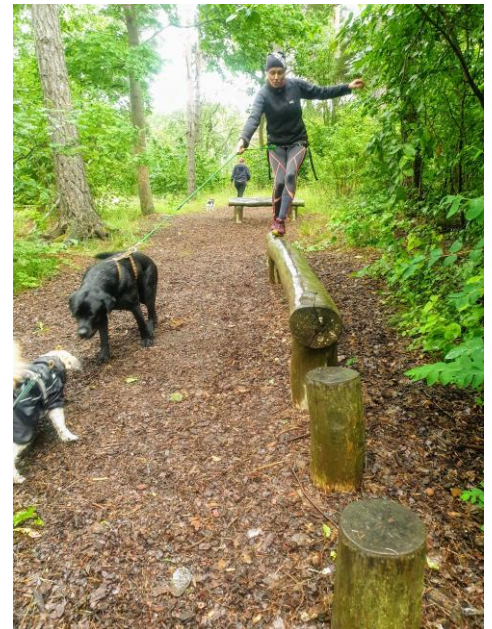
lördagen den 6 februari

lördagen den 13 februari

lördagen den 20 februari

lördagen den 27 februari

Välkomna!



Februarifys - träning med hund

Instruktörer



Jenny Bergström

Bergahundar skapar friluftsäventyr och för dig som vill uppleva mer i livet utomhus med hunden vid din sida. Vi är med er hela vägen från förberedande grundträning och uppbyggande fys till magiska upplevelser i skog, berg, underjord och vatten. På den här onlinekursen möter du Jenny, löpcoach, hundtränare och äventyrsguide med en passion för K9 biathlon och adventure run.



Jennica Falkman

SBK instruktör, SBK agilityinstruktör, Canisklickertränare,

Jennica har tävlat och tränat och prova på det mesta inom hundsport, en riktig allround instruktör med mycke kunskaper och erfarenheter inom många olika områden. Med sin entusiasm och engagemang kommer hon pusha dig och din hund till att nå era mål! Kom ihåg att den bästa träningen är den som blir av! Du möter Jennica på våra ledarledda träffar en gång i veckan i 5 veckor.