

K9 Biathlon- hinderbana med hund

Vill du göra något riktigt kul tillsammans med din hund?

Vill du bli svettig, lerig, lösa problem och övervinna hinder tillsammans med din fyrbenta bästa vän?

Tillsammans hoppar, kryper, balanserar, springer och klättrar ni över, under och igenom olika typer av hinder samtidigt som ni stärker både fysik, självförtroende och samarbete.

Under 6 veckor får du en genomtänkt träningsplan med hinderträning, styrkeövningar, löpträning och hundfys som ger er riktigt bra förutsättningar vare sig du tänkt tävla i K9 Biathlon eller bara vill träna för att bygga starka kroppar och ett starkare samspel mellan dig och din hund. Denna kurs kommer att utmana er som team och göra er oövervinnerliga tillsammans.



Kursen kräver en vilja att bjuda på sig själv, vara obekväm och våga testa kliva utanför sin komfortzon. Tillbaka får du många timmar av träningsglädje, gemenskap och upplevelser med din fyrbenta vän.

Den här kursen är ett samarbete med Bergahundar så utöver träningsgruppens fysiska träffar en gång i veckan så får du även tillgång till material, träningspass och föreläsningar online.



Förkunskaper: Hunden bör ha uppnått 10 månader. Du och din hund behöver inte vara några superatleter då kursen är på nybörjarnivå, men var beredd att röra dig några kilometer och vara fysiskt aktiv under hela passen. Det är fördelaktigt att ha grundkondition kring 1-3 km löpning.

Kostnad: 950 kr

Sista anmälning och betalningsdag: fredagen den 5 mars. Du behöver vara medlem i Helsingborgs BK.

Antal deltagare: 7 st (de som har gått Februarifys har förtur)

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

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

Träffar:

Träningspassen hålls i Väla skog. Passet varar 90-120 min. söndagen den 21 mars kl. 9.30

söndagen den 28 mars kl. 9.30

tisdagen den 30 mars kl. 18.00

tisdagen den 6 april 18.00

tisdagen den 13 april 18.00

tisdagen den 20 april 18.00

Välkomna!



K9 Biathlon- hinderbana 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 ledarleddarträffar en gång i veckan.