

K9 Biathlon -hinderbana med hund

Du och din hund är välkomna på kurs till oss på Helsingborg Brukshundklubb!

Vi har anpassat kursverksamheten med hänsyn till Covid-19 och gällande restriktioner från Folkhälsomyndigheten samt SKK och SBK. Vi har all kursverksamhet utomhus. Informationen uppdateras om det kommer nya restriktioner. Har du frågor angående något kring detta är du välkommen att kontakta utbildningsgruppen på mail: utbildningsgruppen@hbgbk.com

Kurstid

Vi träffas i Väla skog. Träningspassen varar 90-120 min, och förutom en härlig fysträning upplever vi också naturområdet under träningens gång.

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

Om något kurstillfälle ställs in meddelas ersättningstillfälle senare.

Brukshundklubb Instruktör: Jennica Falkman jennica.falkman@yahoo.se 0709-692889

Kursavgift och medlemskap

Kursen kostar 950 kr. För dig som inte är medlem i Helsingborg Brukshundklubb tillkommer en medlemsavgift på 730:- för 12 månader, är du medlem i en annan Brukshundklubb alternativt rasklubb inom SBK är klubbavgiften 330:-, familjemedlem 100 kr. För mer info om vilka rasklubbar som aktuella för betalning av endast klubbavgift se vår hemsida www.hbgbk.com under fliken "bli medlem".

Betalningsvillkor

Du betalar till klubbens bg. 264-8095, din betalning ska vara klubben tillhanda senast den 5 mars. Vi skickar inte ut en faktura. Din kursplats är inte bekräftad förrän din betalning kommit in, om du inte vill behålla din kursplats så var vänlig att meddela detta snarast, vi har ofta reserver. I din anmälan fick du ett unikt kontrollnummer ex order # XXXXX detta nummer är det viktigt att du anger på din betalning - det underlättar för vår kursadministration.

Att tänka på:

Om kursdeltagaren är ungdom måste denna åtföljas av någon vuxen som är med och ansvarar för hunden.

K9 Biathlon -hinderbana med hund

För att du och din hund ska få så givande träningstillfällen som möjligt kommer här några saker att tänka på:

- Din hund bör inte träna på full mage, men den bör heller inte träna på tom mage. Det betyder att du behöver planera när din hund ska äta de dagar den tränar. En bra tumregel är minst 2h innan träning och 2 h efter träning.
- din hund behöver dricka före, under och efter träning

Utrustning till varje kurstillfälle:

☐ Ryggsäck

Eftersom vi kommer att röra oss runt en slinga behöver du ha med en liten ryggsäck som sitter tigt på ryggen så att du kan röra dig i olika tempon och terrängar.

Hunden:

- ☐ Belöning för din hund (godis i små små bitar, leksak)
- ☐ koppel med expander. Längd på koppel 2-3 m lång. (finns att låna tills du vet vad du vill köpa;)
- ☐ Sele är obligatoriskt (ej med för mycket spännen/remmar och dylikt som kan fastna i skogen)
- ☐ Vatten

Föraren:

- ☐ tunna handskar
- ☐ Lager på lager klädsel så att du lätt kan ta av och på allt eftersom du blir varmare/källare
- ☐ Bekväma kläder som är lätt att röra sig i
- ☐ Midjebälte om du har (köp inget i förväg)
- ☐ Gymnastikskor/lätta kängor
- ☐ Liten vattenflaska
- ☐ Litet sittunderlag
- ☐ Frukt/macka eller liknande som du kan äta direkt efter passet är klart

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: 850 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 mycket 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.

