

# Warm-Up and Cool-Down – Auffrischung

## Erweitertes Training aus Physiotherapeutischer Sicht

„Aufwärmen“ und „wieder runter kommen“ kennt jeder der Sport betreibt.

Dieses Thema haben wir uns am 20.7. angeschaut und beleuchtet warum es so wichtig ist unseren Vierbeiner aufzuwärmen. Dieses wollen wir nochmal aufgreifen.

### „Bewegung ist Leben“

Unsere Vierbeiner so lange wie möglichst schmerzfrei zu halten und Ihnen ein bewegungsaktives Leben zu ermöglichen sollte das Ziel jedes Besitzers sein.

Wie wir das tun können und wie leicht sich das in den Alltag einbauen lässt ist Teil 2 des Seminars.

#### Themeninhalte des Seminars sind:

- Auffrischung des Themas Warm-Up und Cool-Down aus dem Kurs vom 20.7.
- Wie kann ich meinen Hund fördern, um ihn vom Welpen fit zum Senior zu bringen?
- Warum sollte ich das tun?
- Gezielte Übungen für die Umsetzung in der Praxis?

**Wo:** Hundeverein Weilimdorf

**Wann:** 24.08.2019 von 14:00 – 16:00 Uhr

**Unkostenbeitrag:** 10 €

**Mitbringen:** Euch, den Hund und eine Decke, Lust und gute Laune

**Anmeldung:** Mittwoch (ab 18:00 Uhr) oder Samstag (ab 10:00 Uhr) während des Übungsbetriebes.