

PAS PÅ DIN HUND.

Mandag 22. maj fra kl.18 – 21 vil Else Grønkjær holde foredrag angående skadeforebyggende træning.

- Opvarmning og nedkølning før og efter træning, samt til konkurrence.
- Styrke og balance træning i hverdagen.

Vi stiller store krav til vores hunde, når vi træner med dem og er til konkurrence. Alle ved at en idræts udøver varmer op og strækker ud. Det er vigtigt, vi også gør det med vores hunde, for at forebygge og undgå skader. Det er vores pligt at gøre hunden klar, ikke blot mentalt og til øvelserne, men i høj grad også det fysiske.

Else har haft hunde i 22 år, og er nu i gang med sin 4.hund. Hun dyrker konkurrence på højt og aktivt plan som elite hundefører, og deltager også i Nordisk spor. Hun har været træner i 22 år, og kreds instruktør i kreds 2 i 15 år. Else er uddannet sporlægger, og har derudover igenem årene taget en masse kurser til gavn og glæde for vores hunde. Hun er desuden klikker instruktør, hvor hun arbejder meget med platforms træning. Hun er også uddannet hundemassør hos Magtor.

Hun vil denne aften fortælle, og lære os noget om, hvordan vi i dagligdagen, med enkelte øvelser, kan styrke vores hunde.

Hvordan vi på en enkelt og nem måde kan gøre opvarmning og nedkølning til en naturlig del af vores træning.

Aftenen vil være delt op i teori og praktiske øvelser, så man er derfor velkommen til at tage sin hund med. Else vil vise øvelserne på en hund, hvorefter alle i korte sekvenser, får mulighed for at prøve med hjælp fra Else.

Der vil naturligvis være indlagt en pause, hvor der er mulighed for at købe kaffe, kage, øl og vand.

