

An die Leine, fertig, los!

„Aktiverleben mit Hund“ ist ein Fitnessprogramm, bei dem Mensch und Hund gemeinsam trainieren



Auch wenn die Jogginghosen nicht zwingend im Partnerlook getragen werden müssen, ist es viel motivierender, sich mit dem besten vierbeinigen Freund gemeinsam sportlich zu betätigen.

Fotos: Jana Posna

Petershagen/Eggersdorf (jp). Was gibt es Schöneres als sich an der frischen Luft zu bewegen, Pfunde zu verlieren und gleichzeitig die Beziehung zu seinem Hund zu stärken? Joggen, Walken, Krafttraining ist gemeinsam mit dem Vierbeiner gleich viel motivierender und macht noch mehr Spaß.

Die diplomierte Sportwissenschaftlerin und Sporttherapeutin Andrea Krüger hat sich auf das Training von Hund und Halter spezialisiert. Es macht einen großen Unterschied, ob man seinen vierbeinigen Freund einfach beim Walken mitnimmt oder ob man gemeinsam in die Kniebeuge geht. Da werden gleich doppelt so viel Glückshormone ausgeschüttet.

Die Sporttherapeutin suchte etwas, was ihren Beruf Sport und ihr Hobby Hund zusammenbringt. Nach einer Zusatzausbildung zur Fitnesstrainerin für Hund und Halter entwi-

ckelte sie ihr „Aktiverleben mit Hund“. Zehn Minuten Walken oder Joggen, je nach Kurs, wechseln sich mit Fitnessübungen ab, die man draußen in der Natur machen kann. Dabei wird der Hund mit eingebunden, aber der Fokus liegt auf dem Menschen. Das heißt, man braucht keine voll ausgebildete Superspürnase, muss nicht einmal eine Hundeschule besucht haben. Jede Fellnase ist willkommen, egal welche Rasse oder Größe. Nur ausgewachsen sollte der Hund sein und mindestens neun Monate alt. Auch gibt es zwischen den einzelnen Trainingspaaren keinen Beziehungsstress, da alle Hunde angeleint sein müssen und Abstand zu den anderen Trainingsteilnehmern halten. Um auch aus tierischer Sicht agieren zu können und für Pfiffi und Co. die passenden Übungen zu finden, hat sich die Sporttherapeutin auch zur Hundetrainerin ausbilden lassen. Der Zweibeiner

Am Mühlenteich in Petershagen/Eggersdorf trifft man Andrea Krüger mit ihrer Partnerin, der Huskyhündin Nanouk, wenn sie zusammen den Fitnessparcours absolvieren: Walken oder Joggen und Krafttraining im Wechsel.

entscheidet, was und wie viel er mit seinem Hund macht. Dazu bringt Andrea Krüger immer wieder neue Ideen ein. Das kann das Balancieren über einen Baumstamm sein oder während Frauchen Kniebeuge macht, wechselt der Hund von Sitz in Platz und zurück. Fähigkeiten, die der Hund kann, werden verstärkt, neue kommen hinzu und der Vierbeiner gewinnt an Selbstvertrauen während Frauchen sich fit hält und die Pfunde schmelzen. Die Fitnesstrainerin bietet drei verschiedene Kurse mit unterschiedlichen Leistungslevels an. Als Einsteiger ist die einzige Voraussetzung, dass man eine halbe Stunde am Stück laufen kann. Außerdem gibt es Fortgeschrittene und auch ein High Intensity Training (HIT). Bei normalen Voraussetzungen wird in Petershagen/Eggersdorf am Bötzeesee oder am Mühlenteich trainiert, jetzt gerade finden nur Onlinekurse statt. Lediglich ein eins zu eins

Probetraining ist möglich. Onlinesportstunden mit Zoom funktionieren problemlos auch als Outdoortraining. Andrea Krüger kann die Fitnesspaare über den Bildschirm anleiten und korrigieren, nur sollte man vorher prüfen, ob man auch im Wald Empfang hat.

Eine ganz wichtige Voraussetzung für Übungen mit dem Vierbeiner ist die richtige Hundeausrüstung, wie ein Führ- oder Zuggeschirr zum problemlosen Walken oder Joggen, eine Hundeleine mit Puffer und ein Hüftgurt. Das Equipment ist für ein gelenkschonendes Training von großer Bedeutung. Da man bei der Wahl dieser Produkte viel falsch machen kann, absolviert man das Probetraining lieber mit der gewohnten Hundeleine und holt sich wertvolle Ratschläge bei Andrea Krüger.

Infos unter der Telefonnummer: 01 76 62393035 oder unter www.aktiverleben-plus.de