

Bewegt mit 4 Pfoten

Der Fitnesswalk am Tegernsee

Du liebst es, aktiv mit deiner Fellnase zu sein und dabei die Zeit in der Natur zu verbringen? Du möchtest gerne mehr Sport machen aber aufgrund Familie, Job und anderer alltäglicher Dinge fehlt dir die Zeit ins Fitnessstudio zu gehen oder zu Hause eine extra Fitnessseinheit zu machen? Dann ist Bewegt mit 4 Pfoten genau das Richtige für dich. Gemeinsam schnappen wir uns unsere 4-Beiner und gehen zügig spazieren. Währenddessen bauen wir Übungen ein, bei manchen wird dein Hund mit machen, bei anderen darf er warten. Das schult gleichzeitig seine Impulskontrolle.

Während der gesamten Zeit bleiben alle Hunde an der Leine. Die Hunde haben keinen Kontakt.

Was erwartet dich:

- Fitness-Walk in einer Kleingruppe
- Sportwissenschaftliche Anleitung
- Übungen, angepasst an euer individuelles Fitnesslevel

Ich freue mich auf dich und einen Vierbeiner

Ablauf:

07:45 Uhr Treffen an der Rezeption

08:00 Uhr Start

Dauer ca. 1 Stunde

Voraussetzungen:

Keine speziellen Vorkenntnisse notwendig

Du solltest gerne draußen in der Natur sein

Teilnahmegebühr:

Kurspreis für ein Mensch-Hund-Team: 25 €

Hinweis: Der Kurs findet bei jedem Wetter statt

Erforderliche Teilnehmerzahl: 3 Mensch-Hund-Teams

Maximale Teilnehmerzahl: 10 Mensch-Hund-Teams

Was du mitbringen solltest:

Dem Wetter angepasste Outdoor- / Sportkleidung und Sportschuhe. Außerdem benötigst du ein Alltagsgeschirr für deinen Hund, eine Leine und bestenfalls einen Jogging-Gurt für dich, damit du deine Hände frei hast. Du kannst aber auch eine Leine nutzen, die du umhängen kannst.