



**Fit mit Hund**  
Fitness • Lifestyle • Profession

# **Teilnahmebestätigung Certificate of participation Ausdauer & Kraft Trainer (2 Tage)**

**Für / for: Alexandra Fuchs**

## **Inhalte:**

- Sinn und Nutzen des gemeinsamen Fitnesstrainings
- zielgruppenspezifische Inhalte und Basisübungen
- Stundenbilder für die Praxis:
  - Ausdauer- und Krafttraining
  - Intervalltraining
  - Einbindung des Hundes inkl. dem HundeBBP®
- Trainingsgeräte und – gebiete
- Gruppenzusammenstellung
- Trainingsplangestaltung

12.04.2014

Datum, Tanja Petrick - Gründerin / founder - Fit mit Hund® - [www.fit-mit-hund.com](http://www.fit-mit-hund.com)



**Fit mit Hund**

Fitness • Lifestyle • Profession

# **Teilnahmebestätigung Certificate of participation**

## **Fitnessstraining**

**(Eigenstudium (Theorie) + 1/2 Tag Praxis)**

**Datum: 15.03.2014**

**Für / for: Alexandra Fuchs**

### **Inhalte:**

- Ausdauertraining und Pulswerte inkl. Lauschule
- Krafttraining
- Beweglichkeitstraining
- Koordinationstraining
- Warm-Up & Cool-Down
- Anatomie – welche Übungen für welche Muskulatur
- Functional Training
- Gewichtsmanagement

15.03.2014

Datum, Tanja Petrick (Gründerin / founder - Fit mit Hund® - [www.fit-mit-hund.com](http://www.fit-mit-hund.com))