



## **CaniCross-Seminar mit Naomi Höner**

**am 30.06. und 01.07.2018**

**in Dortmund-Bövinghausen**

“**Fit und gesund durch Sport mit dem Hund**” - Unter diesem Motto findet am 30. Juni und 1. Juli 2018 ein CaniCross-Seminar mit Naomi Höner statt.

An dem Seminar kann jedes Geländelauf- und CaniCross-Team teilnehmen, das sich verbessern und das Training optimieren möchte.

Zusätzlich ist das Seminar hervorragend geeignet, um alle Teams und ihre Hunde für die DVG-BSP-THS 2018 in Flaesheim fit zu machen.

Neben anstrengenden Trainingseinheiten mit und ohne Hund wird bei diesem Seminar auch der Spaß im Vordergrund stehen. Wenn viele Teams mitmachen, werden wir auch richtig viel Spaß miteinander haben!

### **Voraussetzungen zur Teilnahme:**

- Der Hund muss 15 Monate alt und gesund sein.
- Der Mensch muss ohne Hund mindestens 3-4 km locker laufen können.

### **Veranstaltungsort:**

ADRK Bövinghausen, Holter Weg 10, 44388 Dortmund

### **Ablauf:**

#### **Samstag, 9. Juni 2018**

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 09:30 Uhr         | Ganz locker ca. 2 km laufen, dabei begrüßen und quatschen<br>Danach Frühstück mit Vorstellung (Ziele für das Jahr, Vorarbeit, Wünsche, ...) |
| 11:30 – 13:30 Uhr | Spezifisches Lauftraining ohne Hund   |
| 13:30 – 14:30 Uhr | Pause   |
| 14.30 – 16:30 Uhr | Lauftraining mit Hund inkl. Videoaufnahme und kurze Nachbesprechung   |

#### **Sonntag, 10. Juni 2018**

- |                   |  |
|-------------------|--|
| 09:00 – 12:00 Uhr | Locker einlaufen, Frühstück und Videoanalyse           |
| 12:00 – 13:00 Uhr | Laufkoordination                                       |
| 13:00 – 15:30 Uhr | Laufen mit Hund, kleiner Wettstreit in kleinen Gruppen |
| 15:30 – 16:00 Uhr | Nachbesprechung  |
| ca. 16:00 Uhr     | Ende   |

### **Mittagspause**

Aufgrund der Laufeinheiten wird es kein warmes Mittagessen geben. Stattdessen gibt es kleine Snacks (Müsliriegel, Obst, Quark, ...)

### **Teilnahmegebühr:**

Die Teilnahmegebühr beträgt 40,- Euro (30,- Euro bei Teilnahme an nur einem Tag) inkl. Frühstück und Snacks zum Mittagessen. Die Getränke muss jeder Teilnehmer zusätzlich bezahlen.

### **Anmeldung:**

Die Anmeldungen erfolgen bis zum 20. Juni 2018 direkt an den LV-OfT. (Martin Schlockermann, Klopstockstr. 29, 59423 Unna, E-Mail: [Martin.Schlockermann@gmx.de](mailto:Martin.Schlockermann@gmx.de)).

Auf ein schönes, lehrreiches und auch anstrengendes CaniCross-Seminar mit Euch freuen sich Naomi Höner und euer LV-OfT.

Das Seminar ist auch zur SKN-Verlängerung in der Sparte THS angemeldet.