

gesund&fit testet



REGINA MODL Die gesund&fit-Redakteurin testet Outdoor-Fitness für sportliche Hundebesitzer gemeinsam mit ihrer Hündin Kiri.

Das neue Trainingskonzept „Frauli und Herrli werden fit“ fördert in lockerer Atmosphäre die Fitness der Hundebesitzer sowie die Bindung zwischen Mensch und Hund. Während eines Spaziergangs wird dabei die Umwelt zum Fitnesscenter.

WORK-OUT MIT HUND



OUTDOOR-TRAINING

Trainiert wird in der freien Natur. Das eigene Körpergewicht, Parkbänke oder Bäume dienen als Trainingsgeräte. Bei manchen Übungen wird auch der Hund mit eingebunden. Beispielsweise Stütz-Position über dem liegenden Hund.

„FRAULI & HERRLI WERDEN FIT“

DAS KONZEPT In der Natur trainieren und gleichzeitig Zeit mit dem Hund verbringen, statt im Fitnessstudio Gewichte stemmen. Während das Training für die Hundebesitzer eine Fitnessübung darstellt, ist es für den Hund vor allem ein Konzentrationstraining.

ABLAUF In einer kleinen Gruppe treffen sich die sportbegeisterten Hundebesitzer mit Fitness-Coach Béatrice Drach sowie Hundetrainerin Conny Sporrer zum gemeinsamen Work-out. (Auch Einzeltraining möglich). Trainiert wird ohne Hanteln oder schwere Gewichte. Trainingsgeräte sind das eigene Körpergewicht, Parkbänke, Bäume oder Kleingeräte wie Minibänder und Schlingenseil (TRX). Während Frauli und Herrli schwitzen, lernen die Hunde, ruhig zu warten und sich zu entspannen. Bei manchen Übungen werden Bello & Co. aber ebenfalls miteingebunden.

WEITERE INFOS Das Team besteht aus Mag. Béatrice Drach, MPH, sportwissenschaftliche Beraterin, Pilates Coach, TRX-Trainerin, sowie Conny Sporrer, Hundetrainerin und Inhaberin von Martin Rütter DOGS Wien. Kosten für 5 Einheiten à 75 Min.: 150 Euro, www.beatrice-drach.com/frauli-und-herrli-werden-fit

TRX-WORK-OUT

Das Training – bestehend aus Laufen, Zirkeltraining oder TRX – richtet sich nach dem Fitness-Level der Teilnehmer. TRX-Schlaufen bieten eine Vielfalt an Übungen, die sich überall durchführen lassen. Die Schlingen werden einfach am Baum befestigt und los geht es beispielsweise mit Kniebeugen (sogar tiefen Kniebeugen), Liegestütz oder Klimmzügen. Die Übungen werden so lange durchgeführt, bis die Stoppuhr von Béatrice piepst. Hund Kiri schaut dabei (noch) interessiert zu, was ihr Frauli macht.



TRAININGSPARTNER HUND

Damit die Warterei für Kiri nicht zu langweilig wird, darf sie teilnehmen. Frauli macht Ausfallschritte und Wauzi kriecht unter dem abgewinkelten Bein durch, so die Theorie. Kriechen, um ans Leckerli zu gelangen? Flott durchlaufen ist besser! Da mein Hund nicht Chihuahua-Größe hat und ich auch nicht so lange Beine wie ein Top-Model, bringt mich der Körpereinsatz meines Lieblings etwas aus dem Gleichgewicht. Also Neustart!

Jumping Jack

Eine für die Hunde spannende Übung ist der Jumping Jack (Hampelmann). „Beginnt die Gruppe zu springen, werden die meisten Hunde unruhig“, erklärt Hundetrainerin Conny. Außer meiner. Kiri zeigt sich absolut unbeeindruckt. Mit ihren 14 Jahren ist die alte Dame aber auch schon etwas ruhiger als manch junger Artgenosse. **Fazit:** Fun, Action und Schwitzen für die Hundebesitzer, Konzentration, Spaß und Entspannung für die Hunde. Das Training mit Béatrice Drach (li.) und Conny Sporrer (re.) ist absolut empfehlenswert!



Stögmüller