

Tanja Petrick · Kerstin Gey · Jan Mohr · Sascha Winkler

Fit mit Hund

gemeinsam · aktiv · gesund

Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Die 4 Säulen der Fitness	5
Grundlagenwissen	11
Mensch – Basiswissen Fitness	12
Hund – Verhalten & Lernen	15
Hund – Physiologie & Trainingslehre	17
Bewegung	19
HundeBBP®: Hunde-Bauch-Beine-Po.	21
Rumpf: Rücken – Bauch – Nacken	22
Beine: Vorderbeine – Hinterbeine	30
Ganzkörpertraining für den Hund	37
Gesundheitsspaziergänge	42
Ausdauer- und Krafttraining für Hund und Halter. . .	43
Krafttraining für Hundehalter	48
HUNDSFIT®: Fortgeschrittene Fitness- Partnerübungen für Hund und Halter	57
Personal Training S.P.E.Z.I.A.L.®	69
Interaktive Beziehung	70
Gesundheitsförderliche Entwicklung	71
Personal Training für Extremsportler sowie leistungsorientierte Hundehalter und deren Hunde . .	72
Trailrunning / Crosslauf	74
Mountainbiking	76
Schwimmen	77
Stand Up Paddling (SUP) / Surfen / Kanu / Kajak . . .	78
Langlauf & Tourenski	79
Aktivurlaub mit Hund	80

Entspannung	81
Vorteile des gemeinsamen Entspannungstrainings.	82
TETA: Total entspannt, total aktiv.	85
Negative Folgen dauerhafter Anspannung.	87
Einblick in Methoden und Übungen	88
Achtsamkeit in Natur und Alltag	91
Musik und Farben	92
Positive Effekte eines Lebens in Balance für den Hund und seine Familie.	92
Medizin und Therapie.	93
Ganzheitliche Therapie zum Wohle des Hundes	94
Fallbeispiele aus der Praxis	95
Graue Schnauzen	97
Therapie und Sterbebegleitung	97
Ernährung.	99
Nährstoffe und ihre Funktionen.	100
Vergleich von Industriefutter und ‚Hausmannskost‘.	110
Futter für alle Lebensphasen: Welpen, Adultus, Senior	114
Sonderbedarf: Gebrauchs- und Sporthund	119
Giftliste	122
Autoren	124
Fit mit Hund®: eine Markengeschichte	126
Quellenverzeichnis	127