



Sabine Eichhorn

Hundephysiotherapeutin/-osteopathin

FITNESS MIT HUND

Pro-X Walking

Walking + Ganzkörpertraining
+ gesundheitsfördernde Beschäftigung des Hundes



Sabine Eichhorn ■ Hundephysiotherapeutin/-osteopathin

Sickingenstr. 13 ■ 55278 Königernheim ■ Tel.: 06737 - 7151266 ■ Mobil: 0171 - 2312352

info@krankengymnastik-fuer-tiere.de ■ www.krankengymnastik-fuer-tiere.de



Sabine Eichhorn

Hundephysiotherapeutin/-osteopathin



Pro-X Walking – Fitness mit Hund!

Der Pro-X Walker ist eine optimale Alternative zu Nordic-Walking-Stöcken. Dank ihm wird das Walking mit Hund deutlich entspannter, da der Vierbeiner nicht durch die Bewegung der Stöcke irritiert wird.

Der Pro-X Walker trainiert zeitgleich Arm-/Schulter- und Rückenmuskulatur und ist auch für Personen mit eingeschränkter Bewegungsfähigkeit ein optimales Trainingsgerät. Je nach Übung und Stärke ermöglicht der Pro-X Walker sowohl ein sanftes als auch ein intensives Training.

So funktioniert der Pro-X Walker:

Die beiden ergonomischen Griffe sind über ein Nylonseil an einem Spezialgürtel befestigt. Bewegen sich die Arme beim Laufen vor und zurück, ziehen sie das Seil gegen den Widerstand einer Hochleistungsfeder aus den Griffen. Bei der Rückbewegung rollt sich das Seil auf, während Arme und Schultern das Seil bremsen.

Walkingintervalle wechseln sich ab mit Dehn- und Kräftigungsübungen, sowohl für Frauchen/Herrchen als auch für den Hund. Die Hunde laufen während des Trainings an einer flexiblen Bauchleine. Der Pro-X Walker ermöglicht es jederzeit, korrigierend in die Leine zu greifen.

Die Intensität der Übungen passe ich individuell an: Jeder wird gefordert – keiner wird überfordert! Einzige Voraussetzung: Alle Zwei- und Vierbeiner sollten körperlich dazu in der Lage sein, 45 Minuten am Stück flott spazieren zu gehen.

Wann und wo?

Wir walken in kleiner Gruppe in der Umgebung von Königernheim/Wörrstadt.

Wann? Wir walken in kleiner Gruppe zwischen Anfang Oktober und Ende April. Genaue Termine, Kosten und Treffpunkte entnehmen Sie bitte den Informationen auf meiner Homepage.



Pro-X Walker und Bauchleine können gegen geringe Gebühr ausgeliehen werden. Lediglich ein einfaches, gut sitzendes Brustgeschirr sollte mitgebracht werden.

Natürlich ist die Teilnahme auch ohne Hund möglich!