

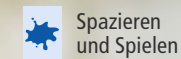
IMMER IN BEWEGUNG

Dieser Bewegungstracker soll Ihnen dabei helfen, einen Überblick über Gassi-Runden und Trainingseinheiten mit Ihrem Vierbeiner zu behalten.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
J																															
F																															
M																															
A																															
M																															
J																															
J																															
A																															
S																															
O																															
N																															
D																															

HINWEISE ZUM AUSFÜLLEN:

Jeder Tag in dieser Jahresübersicht ist in drei Einheiten á 20 Minuten unterteilt. Kennzeichnen Sie jede 20-minütige Bewegungseinheit mit einem Buntstift oder Textmarker. Wenn Sie mögen, können Sie verschiedene Farben benutzen oder Kürzel verwenden, um die Art der Bewegung zu dokumentieren.



Spazieren
und Spielen



Suchen und
Apportieren



Hundesport



Lieblingssportart



Gehorsamsübungen
und Tricks



Lieblingsspiel



Übermalen ist auch erlaubt, wenn Sie beispielsweise lieber zweimal täglich eine halbe Stunde rausgehen. Vielleicht sind Sie generell auch länger unterwegs? Kein Problem: 60 Minuten sind nur das empfohlene Mindestmaß für die meisten Hunde. Mehr Infos zum Bewegungsbedarf von Hunden finden Sie auf der Rückseite. Viel Spaß beim Ausfüllen!



Wichtige Infos zur
Bewegung mit Ihrem
Vierbeiner finden Sie
auf der Rückseite.

IMMER IN BEWEGUNG

Jeder Hund braucht Bewegung! Ob beim abwechslungsreichen Spaziergang oder beim Sport: Gemeinsame Aktivitäten halten gesund und stärken die Bindung. Wie viel und welche Art von Bewegung Ihr Hund braucht und was Sie dabei beachten sollten, haben wir nachfolgend für Sie zusammengefasst.

SPAZIERGÄNGE ALS BASIS

60 Minuten sollte ein gesunder erwachsener Hund täglich mindestens an der frischen Luft sein – aufgeteilt in zwei oder drei Einheiten. Gassi-Runden, in denen Ihr Hund seine Umgebung erkunden und sich lösen kann, können mit kleinen Gehorsamsübungen, Schnüffelspielen oder Hindernissen ergänzt werden. Auch Kontakte mit Hundefreunden sind für viele Hunde eine gute Auslastung für Körper und Kopf. Finden Sie heraus, ob Ihr Liebling mehr körperliche oder mehr geistige Auslastung braucht und passen Sie die Aktivitäten entsprechend an.

Welpen sowie körperlich beeinträchtigte Hunde sollten lieber häufiger und dafür kürzer unterwegs sein – am besten in ihrem eigenen Tempo. Trotzdem gilt: Wer rastet, rostet. Klären Sie mit Ihrer Tierärztin oder Ihrem Tierarzt, welche Bewegung Ihrem Vierbeiner gut tut und ob Medikamente oder Physiotherapie helfen können.

GESUNDER SPORT MIT HUND

Um zu entscheiden, ob, welchen und wie viel Sport Sie mit Ihrem Vierbeiner machen, sollten Sie sichergehen, dass er fit ist. Folgende Aspekte sind besonders wichtig:

- ✓ Gesunde Knochen, Muskeln, Gelenke und Co. sind die Basis für einen reibungslosen Bewegungsablauf. Zudem sollte das Wachstum vollständig abgeschlossen sein (meist mit 1–1,5 Jahren).
- ✓ Ein gut funktionierendes Herz-Kreislauf-System versorgt die Muskeln mit sauerstoff- und nährstoffhaltigem Blut.
- ✓ Die Lunge und Atemwege sollten voll funktionsfähig sein.
- ✓ Bei akuten Infekten braucht der Hund seine gesamte Energie, um gesund zu werden. Auch nach einer Impfung bedarf es einer kurzen Erholungsphase.
- ✓ Alter ist keine Krankheit – trotzdem ist die Wahrscheinlichkeit gesundheitlicher Probleme erhöht.

Lassen Sie regelmäßig den Gesundheitszustand Ihres Vierbeiners von Ihrer Tierärztin oder Ihrem Tierarzt überprüfen. Sollte Ihr Hund akut oder chronisch krank sein oder eine Impfung bekommen haben, fragen Sie nach, wann und wie Sie (wieder) aktiv sein können. Dies gilt auch bei rassebedingten Besonderheiten: Beispielsweise neigen Retriever zu Gelenkproblemen, Dackel sind anfällig für Bandscheibenvorfälle und Hunde mit kurzen Nasen bekommen schlechter Luft und können ihre Körpertemperatur nicht so gut regulieren.

Informieren Sie sich zudem rechtzeitig, welche Ausstattung Sie für welchen Sport brauchen – denn das ist ganz unterschiedlich.

✓ DOs

✗ DON'Ts

Suchen Sie sich eine Sportart aus, die Ihnen und Ihrem Hund Spaß macht.	Wählen Sie die Sportart nicht, wenn nur Sie oder nur Ihr Hund daran Spaß haben, denn so ist das Training langfristig zum Scheitern verurteilt.
Gewöhnen Sie Ihren Hund langsam an die neue Sportart. Belohnen Sie ihn für jeden kleinen Fortschritt.	Überfordern Sie Ihren Hund nicht – das sorgt für Frust auf beiden Seiten und kann zu gesundheitlichen Problemen führen.
Sie sollten immer ein paar Kotbeutel dabei haben.	Starten Sie nicht in eine straffe Sporteinheit, ohne dass sich Ihr Hund vorher lösen konnte.
Legen Sie vor jeder Trainingseinheit eine Aufwärmphase ein, damit die Muskeln und Bänder geschmeidig und die Gelenke geschmiert werden.	Lassen Sie Ihren Hund nicht zu lange auf Asphalt laufen, um die Ballen zu schonen. Wenn es heiß ist, meiden Sie Asphalt komplett.
Bewegen Sie insbesondere vor Sprüngen und vor Einheiten in unebenem Gelände die Gelenke einmal vorsichtig durch. Achten Sie auch auf Schmerzreaktionen wie Schmatzen oder Fiepen.	Lassen Sie Ihren Hund nach der Sporteinheit nicht auskühlen. Laufen Sie gegen Ende langsam aus und schützen Sie ihn bei kühlem Wetter mit einer Decke oder einem Mantel.
Denken Sie an (Trink-)Pausen. Spätestens nach einer Sporteinheit sollten Sie Ihrem Vierbeiner Wasser zur freien Verfügung anbieten.	Treiben Sie keinen Sport, wenn es heißer als 20°C ist. Weichen Sie im Sommer auf die kühlen Morgen- und Abendstunden aus.

ACHTUNG:

Das Bewegungsbedürfnis Ihres Hundes kann auch stärker wirken, als es eigentlich ist. Beispielsweise Border Collies oder Magyar Vizslas neigen dazu, kaum Erschöpfung zu zeigen und können stattdessen bei zu viel Aktivität hibbeliger und unkonzentrierter werden. Hier kann es sich lohnen, ganz bewusst Ruhephasen zu trainieren.

