

Canicross – Seminar Für Anfänger

Hiermit möchten wir euch zu unserem Canicross-Seminar am **06. September** einladen. Wir freuen uns Kerstin Freisendorf für dieses Seminar gewonnen zu haben. Kerstin hat mit ihrer Debut einige Erfolge im Geländelauf gefeiert, unter anderem stand Sie bei Bundessiegerprüfungen mehrfach auf dem Treppchen und wurde 2017 VDH-Deutsche Meisterin im Geländelauf über 5km. Nach Ihrer aktiven Zeit im THS haben die beiden an vielen weiteren Events wie z.B. der Trophée des Montagnes teilgenommen.

Dieses Seminar richtet sich bewusst an Anfänger und Leute die gerne mal in den Canicross Sport reinschnuppern wollen und Spaß am Laufen mit Ihrem Hund haben. Es soll vermittelt werden wie beiden der Einstieg ins Laufen gelingt und man mit viel Spaß an der Sache trainiert. Für den Hund geht es los mit der Auswahl des richtigen Geschirres (bringt gerne eure Geschirre mit, falls vorhanden, wenn Ihr Fragen zum richtigen Sitz habt) und ersten kleinen Übungen zum wecken der Lauffreude.



Ablauf:

8.30 Begrüßung

9:00 Beginn

9:00 30 Minuten Laufübungen

9:30 Frühstückspause

9:40 Theorie I

11:40 Übungen mit Hund

12:40 Mittagspause

13:30 Theorie II

14:30 Lauf ABC

15:30 Abschluss Fragerunde mit Kaffee und Kuchen

Alle Zeiten sind ca. Angaben.

Bringt bitte Sportliche Kleidung und eure Laufschuhe für die praktischen Übungen mit und, falls vorhanden, die Ausrüstung für eure Hunde (Laufgurt, Jöringleine, Geschirr)

Infos:

- Datum:** 06.09.20
- Beginn:** 8:30 Uhr
- Kosten:** 40,-€ (max. 12 Teilnehmer mit Hund) zusätzlich können noch 3 Teilnehmer ohne Hund teilnehmen (35,-€)
Im Preis enthalten ist das Frühstücks- und Kuchenbuffet (ohne Getränke)
- Mittagsessen:** 4,-€, bitte bei der Anmeldung mitbestellen, damit wir einen Überblick haben wie viele Leute ein Essen wünschen. Falls Ihr Vegetarier/Veganer seit könnt Ihr uns das gerne mitteilen.
- Meldungen:** Bitte schriftlich an Oliver Meyer, schueren198@gmx.de
Nach der Meldung erhaltet Ihr die Zahlungsinformationen. Sobald Ihr überwiesen habt ist der Platz reserviert.

Wir sind im ständigen Austausch mit der Gemeinde Holzwickede und das Seminar wird unter Einhaltung aller Hygienemaßnahmen stattfinden. Gesonderte Informationen dazu erhalten alle Teilnehmer kurz vor Seminarbeginn, da wir jetzt noch nicht zu 100% sagen können welche Vorgaben am Seminartag gelten werden.

Wir freuen uns auf eine schönes Seminar mit euch

