

**Informationsblatt  
Gym4dogs**

**Lehrgang für Kraft-, Koordinations-  
und Ausdauertraining beim Hund**

**Info-Hotline: 0699/ 1519 37 42**

## **Vorwort**

Der Fitness-Trend ist in der Hundewelt angekommen. Meistens denkt man dabei an Vorbereitungen für sportliche Wettkämpfe in einer der vielen Hundesportdisziplinen. Aber nicht nur Hochleistungssportler profitieren von einem guten Trainingszustand: für jeden Hund bedeutet Fitness mehr Lebensqualität und ein reduziertes Verletzungsrisiko. Und gerade für die Hunde-Senioren ist es wichtig, gegen den altersbedingten Abbau von Muskelmasse und Muskelkraft anzukämpfen. Funktionelle Einschränkungen können somit auf ein Mindestmaß reduziert werden.

Neben diesen vielen positiven Aspekten, gibt es leider auch etwas weniger gute Entwicklungen. Wenn man sich so durch die zahlreichen Youtube-Videos klickt, gewinnt man teilweise den Eindruck als wäre Fitness-Training zum Selbstzweck geworden und es zählt nur mehr der höchste Handstand oder der gewagteste Sprung auf einen großen Peanut-Ball.

Es ist uns daher ein besonderes Anliegen die Sicherheit der Hunde an erste Stelle zu stellen. Wir legen in unserem Lehrgang großes Augenmerk auf die Erstellung individueller Trainingspläne. Nach einer klaren Definition des Trainingszieles werden die für den jeweiligen Hund passendsten Übungen zusammengestellt. Wir dürfen nicht vergessen, dass das Training Mensch und Hund Spaß und Freude bereiten soll um den gewünschten Effekt zu erzielen. Unser oberstes Trainingsziel lautet: Gesundheit und Lebensfreude bis ins hohe Alter!

Unser Kurs richtet sich ausschließlich an gesunde Hunde. Die österreichische Gesetzeslage definiert ganz genau, dass jegliche Form der „Therapie“ ausschließlich dem Tierarzt vorbehalten ist. Dementsprechend ist Gym4dogs keine Ausbildung zur Physiotherapie. Tierärztinnen werden zur Qualitätssicherung Teile des Kurses übernehmen.

Das ITM wurde im Jahr 2004 österreichweit als erstes Institut für Tiermassage & Bewegungslehre gegründet und hat seinen Sitz in Altenmarkt, Niederösterreich. Wir sehen als eine wichtige Aufgabe aktive Aufklärungsarbeit in den Bereichen Tiermassage und Bewegungslehre zu leisten.

### **Lehrziele:**

- Evaluierung des aktuellen Trainingszustands des Hundes
- Festlegung der individuellen Trainingsziele
- Erstellung eines entsprechenden Trainingsplans inklusivere regelmäßiger Evaluierung des Trainingsfortschritts

### **Dauer des Lehrgangs:**

Der Lehrgang besteht aus 6 Modulen, die jeweils an einem Wochenende abgehalten werden. Um in der praktischen Durchführungen der verschiedenen Übungen die nötige Routine zu erhalten, ist vorgesehen, dass ab Modul 3 jeder Teilnehmer zwei selbstgewählte Praxishunde nach vorgegeben Trainingsplänen betreut.

Das ITM hat sich bewusst dafür entschieden die ersten beiden Module im Frühjahr und den Rest des Lehrgangs im Herbst/Winter abzuhalten. Dies ermöglicht einerseits den Teilnehmern das in den ersten Modulen erworbene Wissen praktisch zu festigen und vermeidet andererseits dass Mensch und Hund beim Training im Hochsommer allzu großer Hitze ausgesetzt sind. Selbstverständlich stehen die Kursleiter den Lehrgangsteilnehmern während der Sommerpause mit Rat und Tat zu Seite. Über eine eigene Online-Gruppe können Videos gesendet und Fragen gestellt werden. Wir freuen uns auf einen regen Gedankenaustausch!

### **Lehrinhalte:**

#### Basismodul 1

Tag 1: Anatomische Grundlagen: Aufbau Skelett und Gelenke, Aufbau und Funktion der Muskulatur

Tag 2: Anatomische Grundlagen: die wichtigsten Muskeln an Hals, Rumpf, Vorderextremität, Hinterextremität

#### Basismodul 2

Tag 1: Grundlagen der Lerntheorie, Sicherstellung einer optimalen Trainingsumgebung

Praktische Übungen: Training der wichtigsten Basisübungen wie zB ruhiges Halten einer Position, Positionswechsel (Sitz-Platz-Steh), Targets

Tag 2: Funktionelle Anatomie

Praktische Übungen: Beurteilung von Winkelung und Haltung (Videoanalyse und Praxishunde)

#### Basismodul 3

Tag 1: Warm up & Cool down, psychische und physische Belastungsgrenzen, aktives und passives Dehnen, Flexibilität, Ausdauertraining

Theoretische Grundlagen von Kraft- und Koordinationsübungen für die Stammmuskulatur

Tag 2: Praktische Übungen: Kraft- und Koordinationsübungen für die Stammmuskulatur

#### Basismodul 4

Tag 1: Grundlagen zur Erstellung eines Trainingsplans (Definition von individuellen kurz- und langfristigen Trainingszielen und Auswahl der entsprechenden Übungen)

Theoretische Grundlagen von Kraft- und Koordinationsübungen für die Hinterextremität

Tag 2: Praktische Übungen: Kraft- und Koordinationsübungen für die Hinterextremität

### Basismodul 5

Tag 1: Überlegungen zum Training von Welpen und Senioren

Theoretische Grundlagen Kraft- und Koordinationsübungen für die Vorderextremität

Tag 2: Praktische Übungen: Kraft- und Koordinationsübungen für die Vorderextremität

### Basismodul 6

Tag 1 & 2 Fallbeispiele mit Erstellung von Trainingsplänen

#### **Termine:**

Modul 1	04.-05.05.2019
Modul 2	29.-30.06.2019
Modul 3	07.-08.09.2019
Modul 4	12.-13.10.2019
Modul 5	16.-17.11.2019
Modul 6	14.-15.12.2019

Nach Abschluss der 6 Module erhält jeder Teilnehmer eine Teilnahmebestätigung.

#### **Abschlussprüfung um den Titel Dipl. ITM-Trainer für Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining beim Hund zu erhalten:**

Erstellung von Trainingsplänen für vier vorgegebene Fallbeispiele. Die Trainingspläne können unter Verwendung aller Unterlagen in Heimarbeit erstellt werden und sind bis spätestens 6 Monate nach Kursabschluss an das ITM zu übermitteln.

**Kursort:** 2231 Vösendorf, Marktstrasse 19, Niederösterreich

**Kosten:** 360,00 EUR Einschreibgebühr plus 1.840,00 EUR Kurskosten, inklusive MWSt.,

Für Absolventen des Dipl. ITM Tiermasseur & Bewegungslehrer entfällt das 1. Basismodul und somit sind die Kurskosten insgesamt 1.840 EUR inklusive MWSt.,

#### **Teilnahmebedingungen:**

Mindestalter von 18 Jahren sowie Grundkenntnisse im Umgang mit Hunden. Eigenes Fitness-Equipment ist natürlich hilfreich, aber keine Voraussetzung. Wir können auch mit Alltagsgegenständen ein effizientes Training durchführen.

#### **Teilnehmerzahl:**

Mindestens 6 Teilnehmer, max. 10 Teilnehmer pro Kurs.

**Vortragende:**

**Dr. med.vet. Elisabeth Fitzthum (seit 2002)**

Fortbildungen im Bereich Verhaltensmedizin und Lernverhalten:

2003-2013 Zahlreiche Fortbildungen bei internationalen Experten wie unter anderen Bob Bailey, Joel Dehase, Ken Ramirez, Barbara Schöning, Sabine Schroll, Kathy Sdao, Christiane Wergowski.

Vortrags- und Trainertätigkeiten:

2004: ÖKV Trainer für Unterordnung  
2004-2012 Trainertätigkeit in der Hundeschule ÖGV HSC Wien West  
2008-2013 Verein Tiere als Therapie (TAT)

Fortbildungen im Bereich Hundefitness und Physiotherapie:

Aktiv im Hundesport (Agility, Obedience) seit 2003  
2002-2018 Zahlreiche Fortbildungen in den Bereichen Agility und Obedience bei internationalen Trainern aus Deutschland, Polen, Schweiz, Slowenien, Tschechien, UK, USA  
2010 Hundetraining aus tiermedizinischer Sicht (Andreas Zohmann)  
2017 Canine Conditioning - Sports Applications and Beyond (Debbie Gross Torraca, FDSA)  
2018 Preventing and Addressing the Iliopsoas (Debbie Gross Torraca, FDSA)  
2018 Canine Massage (Laurie Edge-Hughes)  
2018 Canine Fitness Trainer Class 1-4 (Debbie Gross Torraca, FDSA)  
2018 Fit to be Tied und Fit for Life (Chris Zink, Gayle Watkins)  
2018 1st Sports Medicine Conference for Performance Dog Owners (Sherman & Debra Canapp, Chris Zink, Susan Garrett)  
2018 Tiermassage und Bewegungslehre (ITM)

**Elisabeth Branka**

Ausgebildeter Tierkrankenpfleger  
Dipl. ITM Tiermasseur (seit 2006)  
Bewegungslehrer  
Manuelle Lymphdrainage  
Akademisch geprüfte Assistentin für Physiotherapie und Rehabilitation am Hund (Vetmeduni)  
Taping Hund und Pferd

**Yasmine Dörflinger**

Dipl. ITM Tiermasseur (seit 2006)  
Bewegungslehrer  
Manuelle Lymphdrainage  
APM nach Penzel am Hund  
Taping Hund und Pferd  
Hunde psychologie nach Thomas Riepe  
Stress- und Stressmanagement bei Hunden (Mag. Iris Schöberl)  
Tierkommunikation (Barbara Fegerl)

**Institut für Tiermassage Ges.n.b.R.  
Dörflinger & Branka**  
✉ 2571 Altenmarkt, Thenneberg 139  
☎ 0699 1110 70 75  
✉ office@tiermassage-ausbildung.at  
🌐 www.tiermassage-ausbildung.at



**Yasmine Dörflinger**  
Organisation  
Tiermasseur & Bewegungslehrer  
**Elisabeth Branka**  
Ausgebildete Tierpflegerin  
Tiermasseur & Bewegungslehrer

**Anmeldung:**

Eine Einzahlung der Einschreibgebühr und eine Unterzeichnung des Seminarvertrages machen eine Anmeldung gültig.

**Anmeldung unter:**

**office@tiermassage-ausbildung.at**

oder

**Institut für Tiermassage  
z. H. Frau Yasmine Dörflinger  
Thenneberg 139  
2571 Altenmarkt**

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne unter  
der Telefonnummer **0699/ 1519 37 42**  
zur Verfügung.