

Styrketräning med Balansboll



Lördagen 5 februari kommer Rebecka Högegård, utbildad hundinstruktör, Certifierad Hundfysioterapeut, Massageterapeut och balansbollsinstruktör till oss på Mariestads brukshundklubb.

Balansbollsträning - grunden för en stark hund!

- Varför man ska träna balansboll
- Vilket redskap man ska välja och varför
- När det är bra att träna på balansboll och när man bör låta bli
- Grundövningar + avancerade övningar praktiskt och teoretiskt

Steg 1: På fm, kl. 9-12, kör Rebecka en mer grundläggande kurs för dig som är helt ny på detta. Inga förkunskaper krävs. Du kommer att få teori samt att få prova på praktiska övningar tillsammans med din hund.

Steg 2: På em, kl. 13-16, är för er som tidigare har provat på balansbollar eller för er som deltog förra gången Rebecka var hos oss. Här går hon igenom grunderna igen men i ett snabbare tempo, ni repeterar delar av teorin och får sedan även fler grundläggande- och avancerade övningar.

På både steg 1 och steg 2 anpassar Rebecka efter ekipage.

Pris/steg 250:- för medlemmar i Mariestads brukshundklubb
300:- för icke medlemmar

Betalning via Swish på plats eller i förskott till vårt Plusgiro: 85439-8

Kursledare: Rebecka Högegård

Anmälan är bindande och görs via mail till: kurser.mbhk@gmail.com, och uppge följande: Ditt namn och personnr (för vår rapportering till Studiefrämjandet), telefonnummer, samt hundens namn, ras (vi vill veta om det är en liten, mellan eller stor hund) samt hundens ålder.

Antal platser: max 8 deltagare med hund, först till kvarn gäller

Obs: Hunden ska vara vaccinerad och ID-märkt för att få vistas på Mariestads brukshundklubb. **Välkommen med din anmälan!**