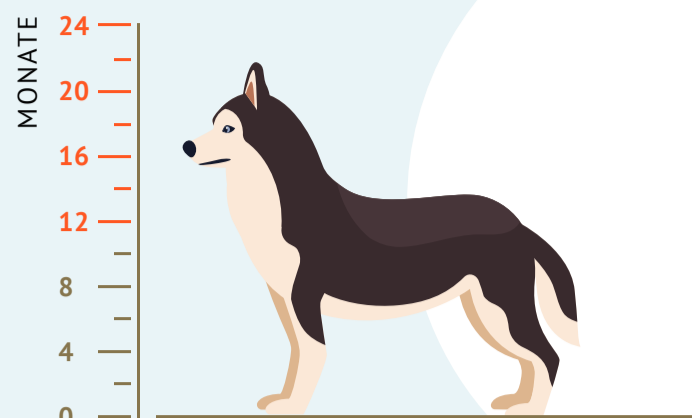


JOGGEN MIT HUND

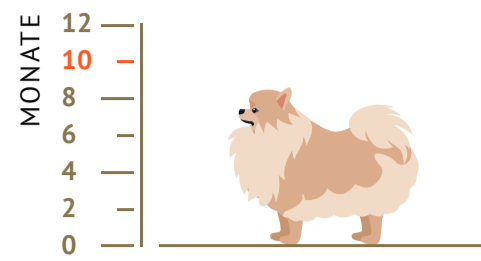
1 AB WELCHEM ALTER EINES HUNDES KANN MAN MIT DEM HUND JOGGEN?

- Erst, wenn der Hund ausgewachsen ist, da vorher der Knochenaufbau und die Ausprägung der Muskeln noch nicht vollständig abgeschlossen sind
- Mit Gesundheitscheck beim Tierarzt geht man auf Nummer sicher

Große Rassen: Wachstumsphase erst nach 1-2 Jahren abgeschlossen

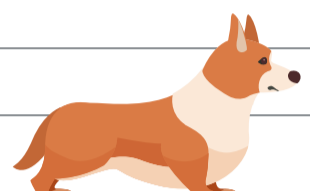
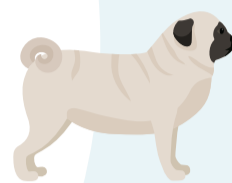
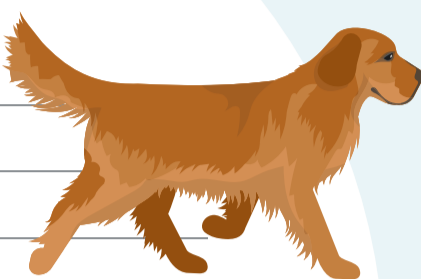


Kleine Rassen: Wachstumsphase ist nach ca. 10 Monaten abgeschlossen



3 EINE AUSWAHL GEEIGNETER UND WENIGER GEEIGNETER HUNDERASSEN

- ✓ Labrador
- ✓ Husky
- ✓ Golden Retriever
- ✓ Border Collie
- ✓ Weimaraner
- ✗ Mops
- ✗ Französische Bulldogge
- ✗ Corgi
- ✗ Dackel
- ✗ Pekinese

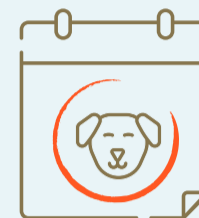


2 WIE LANGE MIT EINEM HUND JOGGEN?



Zunächst Aufbau- und Gewöhnungstraining (z.B. 5 min. Joggen, 5 min Gehen, dann langsam steigern), aber eigener Sportsgeist sollte nicht über den Bedürfnissen des Hundes stehen

4 WIE OFT MIT DEM HUND JOGGEN?



Maximal alle 2 Tage, immer 1 Tag Pause dazwischen (Körper von Mensch und Hund braucht zwischen den Trainings Zeit, um sich zu erholen)

5 DAS PERFERTE TEMPO IST EINE ANGENEHME TRABGESCHWINDIGKEIT



6 KOMMANDO BEI FUSS SOLLTE SICHER FUNKTIONIEREN

7 WANN MIT DEM HUND JOGGEN GEHEN?



→ **Sommer:** kühle Morgenstunden & abends (Hunde haben nicht so viele Schweißdrüsen wie Menschen und kommen daher mit Hitze schlechter zurecht)



→ **Winter:** jederzeit (aber immer in Bewegung bleiben!)

→ Perfekte Temperatur: -5 Grad bis +15 Grad



15° C

-5° C

8 BODENBESCHAFFENHEIT

- Bevorzugt weicher Boden, zum Beispiel Waldwege und Feldwege, um die Gelenke zu schonen (ist auch pfotenfreundlich)
- Asphalt und spitzen Kies eher meiden
- Pfoten des Hundes regelmäßig kontrollieren! (ggf. Pfotenpflege mit Vaseline oder Hirschtalg)

9 PAUSEN EINPLANEN

Hund sollte zwischendurch etwas trinken und auch mal schnüffeln können

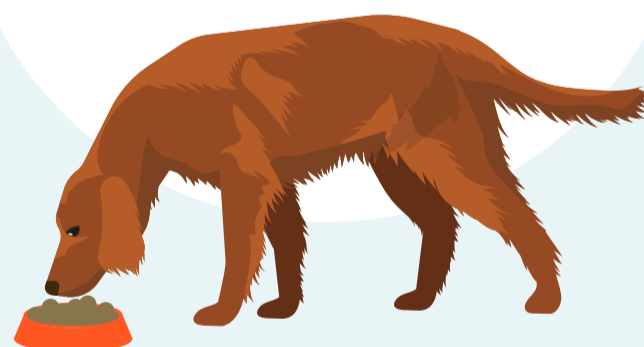
10 NOTWENDIGES EQUIPMENT

Checkliste

- ✓ Ggf. Jogging-Leine mit Bauchgurt
- ✓ Laufgeschirr am Hund (kein Halsband!)
- ✓ Tüten fürs „große Geschäft“
- ✓ Ggf. Wasser für den Hund

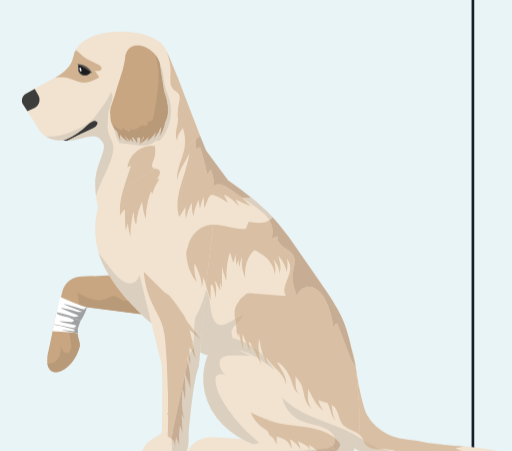
11 NICHT DIREKT NACH DEM FRESSEN JOGGEN

Mindestens 2h nach dem letzten Fressen warten, bevor es zum Joggen geht, da es sonst zu einer gefährlichen Magendrehung kommen kann



12 HUND SOLLTE VOR DEM JOGGEN SEIN GESCHÄFT ERLEDIGT HABEN

Erst Geschäft erledigen, dann mit dem Joggen beginnen > der Hund kann sich sonst nicht gut konzentrieren



13 WANN IST JOGGEN MIT HUND TABU?

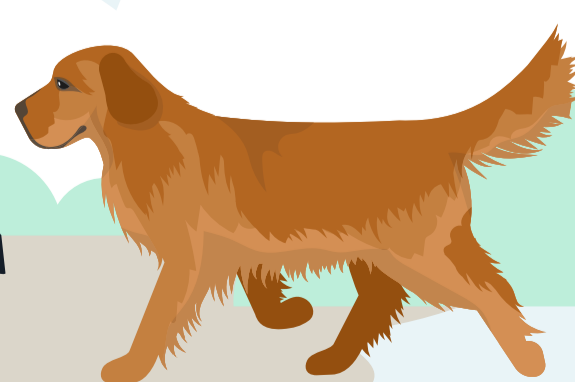
- Wenn der Hund stark übergewichtig ist
- Wenn der Hund sich noch im Wachstum befindet
- Wenn der Hund schon sehr alt ist
- Wenn der Hund krank ist oder Schmerzen hat
- Wenn der Hund keinen Spaß an dieser Sportart findet
- Bei großer Hitze



14

GUTE GRÜNDE FÜR DAS JOGGEN MIT HUND

- Gemeinsamer Spaß an Bewegung
- Abwechslung für das eigene Training
 - Gegenseitige Motivation
- Stärkung der Bindung / Beziehung zum Hund
- Hund als guter Beschützer (besonders im Dunkeln)
 - Hund als perfekter Trainingspartner



Bildnachweise:

1: Designed by macrovector / Freepik · 2: flaticon.com/freepik · 3: Designed by macrovector / Freepik · 4: flaticon.com/freepik · 5: flaticon.com/freepik · 7: flaticon.com/freepik, Designed by rawpixel.com / Freepik · 8 + 9: Designed by macrovector / Freepik, Designed by stories / Freepik · 11: Designed by macrovector / Freepik · 13: Designed by macrovector / Freepik, Designed by rawpixel.com / Freepik · 14: Designed by macrovector / Freepik, Designed by pch.vector / Freepik