

INHALT

Vorwort.....	8
I Fit auf 6 Pfoten - die Idee.....	13
1.1 Einfach Sport mit Penny.....	18
1.2 Ulvs Ansatz	21
1.3 Bevor es losgeht.....	28
1.4 Equipment.....	29
2 Walken - Joggen - Radfahren mit Penny.....	31
2.1 Spazieren mit vollem Einsatz – Ganzkörpertraining beim Walken.....	36
2.1.1 Ganzkörperübungsprogramm während des Walkens.....	45
2.2 Da läuft noch mehr – aktives Joggen	51
2.2.1 Beinübungen während des Joggens.....	55
2.2.2 Dehnübungen nach dem Joggen	62
2.3 Mit Penny on Tour – wer sagt, dass Hunde keine Radtouren mögen?	65
2.3.1 Von Hollandrad bis Mountainbike.....	69
2.3.2 Was ist möglich? – Sportliches Radeln	71
3 Indoorübungen bei Hundewetter	73
3.1 Mehr als nur eine Strandfigur – das Training für mehr Stabilität.....	78
3.1.1 Übersicht über die Geräte	79
3.1.2 Die Übungen	83

4	Das Bootcamp für zu Hause.....	115
4.1	Sei kreativ und habe Spaß – Übungen mit Hindernissen.....	117
4.1.1	Hindernisparcours.....	117
4.1.2	Seilspringen.....	120
5	Erholung muss sein.....	123
5.1	Dehnübungen.....	125
5.1.1	Arme.....	125
5.1.2	Beine	126
5.1.3	Rumpf.....	133
5.2	Entspannung.....	138
6	Was will der „Schweinehund“ von mir?.....	141
6.1	Finde deinen Antreiber für eine langfristige Motivation	143
6.2	Du triffst die Entscheidung.....	144
6.3	Mit Etappenzielen dein Ziel erreichen.....	144
6.4	Keine Überforderung	146
6.5	Scheitern gehört dazu	147
6.6	Mit Bildern verstärken.....	147
6.7	Vorbilder als Inspiration	147
7	Ein Trainingsplan für dich.....	149
7.1	Führe deinen ganz persönlichen Trainingsplan	150
7.2	Beispieltrainingsplan für eine Woche.....	152
8	Die ideale Ausrüstung für deinen Hund.....	155
	Schlusswort	160