



Athlete & Dog Bootcamp

Daniela
LINSBAUER
Hundetraining
www.danielalinsbauer.at

vom 22.5. - 28.5.22
mit Hundetrainerin Daniela Linsbauer
& Fitnesstrainerin Marlis Hochwarter

Verbringe mit deinem Vierbeiner einen aufregenden Sport-Urlaub in Rauris - das gab es noch nie: Fitnesstraining & Hundetraining kombiniert. Nicht nur du wirst körperlich gefördert und gefordert, sondern auch dein Hund: Schnuppere jeden Tag in unterschiedliche Themen des Hundetrainings und probiere Neues aus. Für dich steht die Woche unter dem Motto Fatburning, Mobility und den Willen stärken. Gemeinsam verbringen du und dein Hund eine aufregende Urlaubswoche mit Gleichgesinnten und einem abwechslungsreichem Trainingsprogramm für Zwei- und Vierbeiner.

2 in 1-Training
€900,-
Hundetraining +
Fitness



Hotel Grimming
Marktstraße 25, 5651 Rauris

Im Hotel „Dogs & Friends“ sind die Hunde Ehrengäste. Eine riesige 4.500 m² große, eingezäunte Hundewiese mit Teich zum Abkühlen für die Vierbeiner, sowie ein Agility Parcours stehen zur Verfügung.

Herrchen und Frauchen können nach dem Wandern im Wohlfühlbereich Sauna oder Infrarotkabine nutzen und so den Abend gemütlich ausklingen lassen. Für die Hunde steht eine Dog's Lounge, sowie ein Hundesitter zur Verfügung, falls diese nicht alleine im Zimmer warten wollen.



Preis Hotel inkl.:

- Verwöhn-Halbpension mit Frühstücksbuffet und 4-gängigem Abendmenü mit 4 Hauptspeisen zur Wahl
- Nachmittag Kaffee/Tee und Kuchen
- 1 Jausen Gutschein für eine Partneralm
- 1 Gratis Gondelfahrt für die Hunde



Preis/ Person im DZ „Mops“
- als Zweierbelegung € 540,00
- als Einzelbenützung € 690,00

Preis/ Person im DZ „Labrador“
als Zweierbelegung € 576,00
als Einzelbenützung € 750,00

Preis/ Person im DZ „Mastino“ mit Balkon
- als Zweierbelegung € 630,00
- als Einzelbenützung € 810,00

Preis EZ € 576,00

Die Preise sind exkl. der Nächtigung/
Tourismusabgabe von Euro 2,00 pro Person/Tag

TRAINING UND HOTEL SIND GETRENNT ZU BUCHEN!!! Code für Buchung im Hotel: Boot Camp 2022 unter info@dogsfriends.at mit Bekanntgabe der gewünschten Zimmerkategorie! Alle Infos auf: www.hotel-grimming.com Hotel und Training können kostenlos storniert werden, wenn das Hotel aufgrund der Covid-Maßnahmen nicht geöffnet haben darf. Einige wenige Plätze für die Teilnahme an NUR Hunde- oder nur Crossfit stehen zur Verfügung. Preis: €620,- ohne Hotel.

So 22.5.2022 16:00 - 17:00

Kennenlernlauf - Hund & Mensch im Einklang

Für ein erfolgreiches Kennenlernen zwischen Vier- und Zweibeiner starten wir mit einer Kennenlern-Walking- Laufrunde. Die Länge richtet sich nach der Gruppe (Splittung bei unterschiedlichen Trainingslevels). Wie kann sich Mensch und Hund sich besser beschnüffeln als in Bewegung?

Mo 23.5.202 07:00 - 09:00

Morgensport - nüchtern den Willen stärken



Gemeinsam starten wir NÜCHTERN in der Früh das geführte Training. Nach einem Aufwärm- und Mobilisationstraining, wird das Workout besprochen (Anpassung an das Trainingsniveau des jeweiligen Teilnehmers) - Training mit und ohne Zusatzgewicht. Fokus: Intervalltraining!

- 🍷 Verbesserung der anaeroben Leistungskapazität
- 🍷 Verbesserung der muskulären Ausbelastung
- 🍷 Jede Menge an Kalorien, die verbrannt werden
- 🍷 Steigerung der Kraftausdauer
- 🍷 Dein Wille wird in jeder Einheit gefordert und stärker

13:00 - 15:00

Longiertraining - Distanzarbeit zum Auspowern



Longiertraining ist eine spannende und abwechslungsreiche Arbeit, die Unterordnungsübungen und Distanzarbeit vereint. Der Hund läuft dabei um einen aufgespannten Kreis, während der Hundeführer in der Mitte des Kreises bleibt. So lernt der Hund spielerisch .

- ✓ Grundgehorsam, der Spaß macht
- ✓ lernen Sie über Körperführung zu kommunizieren
- ✓ stärkt die Bindung
- ✓ Distanzarbeit zum Auspowern

Di 24.5.2022 10:00 - 12:00

Treibball - Köpfchenarbeit nach System



Treibball ist DIE artgerechte Auslastung für Hütehunde, denn es simuliert das Hüten und Treiben. Verschiedene Bälle sollen dabei in ein Tor getrieben werden. Der Mensch leitet den Hund aus Distanz an, während dieser den Ball über Hindernisse rollt.

- ✓ DIE artgerechte Auslastung für Hütehunde
- ✓ perfektes Teamwork
- ✓ stärkt die Bindung
- ✓ Distanzarbeit mit Köpfchen

15:30 - 17:15

Nachmittags-Partner-Workout inklusive Mobility



In dieser Einheit werdet ihr das Workout im 2erTeam absolvieren. Gemeinsam werdet ihr euch motivieren und stärken. Euer Durchhaltevermögen wird auf den Prüfstand gestellt. Ihr werdet nicht nur körperlich sondern auch mental stärker werden.

- 🍷 Together beyond your limits: Zusammen über Grenzen gehen
- 🍷 Intervalltraining: Kraftausdauer und Ausdauer.
- 🍷 viele Kalorien verbrennen
- 🍷 fit werden

Mi 25.5.2022 0700 - 08:30

Core & More - Dehnung in Perfektion



In dieser Morgeneinheit wird der Fokus auf Mobilität und Rumpfstabilität liegen. Ein starker Rumpf und ein geschmeidiger Körper sind Voraussetzung für Vitalität.

Rumpftraining als Basis für einen starken Bauch und einen kräftigen Rücken.

- ☺ Schmerz- und Verletzungsprophylaxe
- ☺ Übungen kennenlernen, die jeden Muskel dehnen
- ☺ Gelenke mobilisieren

13:00 - 15:00

Schwimmtraining - der perfekte Allroundsport



Schwimmen ist nicht nur ein wahrer Fettkiller (350 Kalorien pro 30 Minuten), sondern trainiert fast jeden Muskel, ohne die Gelenke zu belasten. Der Sport korrigiert Fehlhaltungen, baut Stress ab, trainiert Kraft und Ausdauer.

- ☺ Grundzüge und Techniken von Kraul-, Brust, Delfin und Rückenschwimmen
- ☺ Rollwende aus dem Kraulstil
- ☺ Atempyramide und Intervalltraining
- ☺ Rumpftraining

17:00 - 18:30

Mythen im Hundetraining - Fragen & Antworten

Wieviele Stunden Schlaf pro Tag braucht der Hund? Was ist alles Strafe? Zieht der Hund am Halsband weniger? Zahlreiche Mythen halten sich hartnäckig. Aber was ist wirklich wahr? Hier werden alle deine Fragen beantwortet. Alles, was du schon immer über Hunde wissen wolltest....

Do 26.5.2022 10:00 - 13:00

Aufregender Überraschungs-Schnüffelkrimi mit Crossfit-Challenge



Der Schnüffel-Kriminalfall ist eine 3-stündige Schnitzeljagd für Hund und Besitzer. Jetzt heißt es grübeln, schnüffeln und kombinieren. Während die Schnüffeldetektive den Tatort eifrig nach Indizien und Beweisen absuchen, müssen die Hundeführer Rätsel kombinieren. Gemeinsam müssen komplexe und SPORTLICHE Aufgaben bewältigt werden, Zeugen befragt und jede noch so seichte Spur verfolgt werden, um den Mörder zu stellen. Freuen Sie sich auf einen aufregenden Überraschungskrimi mit Spaß, Action und Spannung.

- ✓ flexibel sein: flexibel auf neue Herausforderungen einstellen
- ✓ Teamgeist und Zusammenhalt mit dem Vierbeiner
- ✓ sportliche Herausforderung durch ungewisse Challenges

Einzeltrainings können jederzeit gebucht werden

Crossfit €60,-/ Std.

Hundetraining €60,-/ Std.

Fr 27.5.2022 07:00 - 09:00

Techniktraining - Effizienz zum Lernen



Um die Effizienz im Training zu steigern ist eine nahezu perfekte Technik notwendig. Um nicht nur die Lastarme und den Schwerpunkt effizient einzubauen, sondern um Gelenke, Sehnen und Bänder zu schonen.

Im Anschluss an diese Einheit gibt es noch die Möglichkeit in einem Special- Marlis- Workout, die restliche Energie los zu werden - Quasi ein Best of

- 📍 Erlernen wichtiger Techniken (wird vorab besprochen)
- 📍 Effizienz im Training steigern
- 📍 Eigene, technische Limitationen erkennen und verbessern

13:00 - 15:00

Jux Turnier - Stellst du dich der Challenge?



Wie gut arbeitest du mit deinem Hund im Team zusammen? Spaß und Action im Team - miteinander und gegeneinander. Bist du stark genug für den anspruchvollsten und witzigsten Parcours aller Zeiten? Wie weit bist du bereit zu gehen, um dem Siegerteam anzugehören ;

- ✓ stärkt die Bindung
- ✓ Spaß und Action im Team
- ✓ No risk, no fun...
- ✓ spielerische Elemente, die man nicht zu ernst nehmen darf...
- ✓ sportliche Herausforderungen

17:00 - 18:30

Vortrag Ernährung - Die Basis für jeden Sportler

„Abs are made in kitchen“, wie Arnold Schwarzenegger schon zu sagen pflegte. Wo liegt der Unterschied zwischen Nahrungsumstellung und Diät? Wie starte ich den ersten Schritt? Was tut mir gut?

Ziele definieren

- 📍 Basiswissen Ernährung: Makro- und Mikronutrienten
- 📍 Essensplangestaltung & Stolpersteine

Sa 28.5.2022 09:00 - 11:00

Vortrag Hundeeziehung & Lerntyp



Jeder Hund ist individuell - genauso wie wir Menschen hat jeder nicht nur andere Stärken und Schwächen, sondern ist auch ein spezieller Lerntyp. Arbeitet man nach Lerntyp, geht einem das Training viel leichter von der Hand.

Kennt man einige Tipps und Tricks beim Hundetraining, fällt ein- fach alles viel leichter. Aber welche sind das?

- ✓ Welche Lerntypen gibt es?
- ✓ Wie beeinflusst der Lerntyp das Verhalten meines Hundes?
- ✓ Was gilt es beim Training nach Lerntyp zu beachten?
- ✓ Was sind die Grundlagen im Hundetraining?
- ✓ Welche Fehler im Training gilt es zu vermeiden?



Anmeldung zum Athlete & Dog Bootcamp

Name: _____

Adresse: _____

Telefonnummer: _____

Mailadresse: _____

Geburtsdatum: _____ Anzahl Hund(e): _____

Hündin Rüde kastriert unkastriert Alter: _____

Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung von 160,- pro Teilnehmer fällig. Der Platz gilt erst mit Überweisung der Anzahlung als reserviert. Hiermit melde ich mich verpflichtend zum Athlete & Dog Bootcamp 2022 von 22.5. - 28.5.22 an.

Eine kostenfreie Stornierung der Anmeldung ist bis 22.3.23 möglich.
- Bei einer Stornierung bis 12.4.22 wird die Anzahlung einbehalten.
- Bei einer Absage nach dem 12.4.22 wird der volle Betrag fällig.
Ausnahme: Ist das Hotel aufgrund von Corona-Maßnahmen geschlossen, fallen keine Kosten an.

Mit dieser Unterschriftenklärung erkläre ich mich mit den AGB's von Daniela Linsbauer Hundetraining und Crossbox (ersichtlich auf www.danielalinsbauer.at/agb und www.crossbox.at/agb) einverstanden. Das Hotel ist getrennt zu buchen! Pro Fitness-Teilnehmer ist ein eigenes Formular auszufüllen. Bei Absage durch den Teilnehmer kann ein Ersatzteilnehmer ohne weitere Gebühren genannt werden.

Datum: _____ Unterschrift: _____