

# 10 Alltagstipps für mehr Fitness und Lebensfreude bei Seniorhunden



- 1** Ändern Sie die Spazierstrecke immer mal wieder ein wenig. Gehen Sie die vertraute Runde beispielweise anders herum. Die Varianten trainieren den Orientierungssinn des Hundes.
- 2** Spielen Sie viel und zu jeder Gelegenheit mit Ihrem Hund. Das bringt ihn in Bewegung, macht Spaß und hält ihn mental fit.
- 3** Wenn der Hund an der Leine geht, wechseln Sie öfter das Tempo von langsamem Bummeln über strammes Marschieren bis hin zu lockerem Joggen. Der wiederholte Tempowechsel fördert seine Aufmerksamkeit und macht die Muskulatur locker.
- 4** Gehen Sie mit dem Hund Wendungen: erst weite, dann immer engere. Wechseln Sie häufiger die Richtung, damit beide Körperseiten trainiert werden. Hierbei werden Konzentration, Koordination und die Beweglichkeit von Hals und Rumpf verbessert.
- 5** Dem gleichen Zweck dienen auch Kreis- oder Slalomübungen: „Lenken“ Sie den Hund mit einem Leckerchen vor seiner Nase in die Kreisbewegung (Richtung regelmäßig wechseln) oder in einen Slalom, zum Beispiel durch Ihre Beine.
- 6** Lassen Sie den Hund auf Baumstämmen oder breiten flachen Stangen balancieren (natürlich nur, wenn es sicher für ihn ist). Das trainiert das Gleichgewichtsgefühl und die Konzentration.
- 7** Langsames Treppensteigen (hinauf und hinab) kräftigt die Beinmuskulatur und den Rücken.
- 8** Üben Sie bekannte Kommandos überall: Lassen Sie den Hund beispielsweise beim Spazierengehen „Sitz“ machen oder „Pfötchen“ geben. Wenn er es gut macht, belohnen Sie ihn. Das baut sein Selbstbewusstsein auf, denn Hunde zeigen gerne, was sie gut können.
- 9** Variieren Sie die bekannten Kommandos. Wenn Ihr Hund beispielsweise immer das rechte Pfötchen gibt, lassen Sie sich ab jetzt auch mal das linke geben. Neue Herausforderungen stimulieren die Hirnnerven.
- 10** Suchen Sie immer wieder neue, nicht bedrohliche Reize (zum Beispiel neue Untergründe) für Ihren Hund. Gehen Sie beispielsweise mit ihm über eine knisternde Plastikfolie. Wichtig ist, dass der Hund die neuen Materialien oder Gegenstände in Ruhe erkunden darf. Auch diese Übung gibt ihm Selbstvertrauen und Selbstsicherheit.

**Stimmen Sie das Training auf die Leistungsfähigkeit des Hundes ab. Ihr Tier soll sich nie überanstrengen. Machen Sie Pausen, wenn Ihr Hund außer Atem kommt oder stark hechelt. Wenn das Tier eine bestimmte Übung verweigert, hat es vielleicht Schmerzen, bitte lassen Sie den Hund dann tierärztlich untersuchen. Alle Übungen sollen Spaß machen! Hören Sie am besten immer dann auf, wenn Ihr Hund noch begeistert mitmacht, dann freut er sich beim nächsten Mal umso mehr auf die Übungen.**

