

Block 1 – Carmen Heritier & Sandra Rutz

- Bewegungsapparat und Muskelgruppen
- Praxis: Auffinden wichtiger Muskelgruppen
- Wichtige Krankheitsbilder
- Ganzheitliche Betrachtung – langfristige Auswirkungen verschiedener Krankheiten
- Screening / Einschätzung Körperbau und Muskelstatus
- Praxis: Screening • Gangbilder – einige Beispiele
- Gangbilder selbst beurteilen
- Belastungen in Alltag und Sport
- Trainingsunterschiede Junghund und Senior
- Fitnesskomponenten
- Trainingsprinzipien
- Forschungsergebnisse
- Fitnesstests
- Basisübungen

Block 2 – Carmen Heritier & Sandra Rutz

- Rückblick & Ergänzung Fitnesstests
- Einführung Targets
- Gymnastricks Schritt für Schritt – wie erklär ich´s meinem Kunden
- Gymnastricks für Junghunde
- Gymnastricks für Senioren
- Gymnastricks für pathologische Probleme
- Intensivierung der Gymnastricks
- Clickern propriozeptorischer Übungen
- Ausblick Prüfung
- Gangbildanalyse

Block 3 – Carmen Heritier & Sandra Rutz

- Body Awareness durch Körpertargets
- Microshaping
- Trainingspläne
- Gerätearbeit
- Warm up & Cool down
- Prüfung
- Gymnastricks to go