

# Friskvårdsföreläsning

## Upp och Hoppa - Sund med Hund!

Friskvårdsinstruktör Annika Hermodsson Hyltén föreläser om friskvård!

Under föreläsningen får du kunskap om fysträning för både hund och människa - för att må bra tillsammans. Du får lära dig om hur du kan förbättra både din och hundens fysik, bli starkare, snabbare och piggare! Du får också tips på hur du kan aktivera dig och din hund med övningar ni kan göra utomhus tillsammans på promenad eller som cirkelträning. Fysträning stärker er fysiskt, förbättrar er relation och ökar ert samarbete. Detta är en nyttig kurs för alla hundägare att gå och en perfekt föreläsning för dig som vill komma igång att fysträna tillsammans med din hund i vår!



### Föreläsningens innehåll

Föreläsningen lägger fokus på ett enkelt, billigt och roligt sätt motivera hundägare att träna tillsammans med sina hundar.

- Hundens och människans förutsättningar
- Hitta träningen i vardagen med hunden
- Cirkelträning tillsammans med hunden
- Sund Hund

Alla kan friskvårdsträna tillsammans med sin hund, gammal som ung, liten som stor!

*Bli inspirerad för en hållbar livsstil tillsammans med din hund!*

#### Hur anmäler jag mig?

→ Boka din plats via anmälningsformuläret under "kurser & aktiviteter" på vår hemsida [sthlmshu.se](http://sthlmshu.se).

**Sista anmälningsdag:** 18/3

**Datum & tid:** 25/3 kl. 19.00 - 20:30

**Plats:** Digitalt via Zoom (inget konto behövs)

**Pris:** Gratis!

**Kontakt:** [stockholmshu@gmail.com](mailto:stockholmshu@gmail.com)

**Föreläsare:** Annika Hermodsson Hyltén



**Varmt välkommen på föreläsning!**



