

● Module 2 – Hondenfitness Coach

Dag 1

🎓 **Docent:** Inge Dillen

🕒 **Tijd:** 9:00 – 16:30

📘 Voormiddag – Theorie

Thema: Fitnessprincipes & trainingsvariabelen

- **Fitnessprincipes**
 - Stress adaptatie syndroom
 - Overload principe
 - Specificiteit principe,
 - Reversibiliteit principe
 - Toepassing in hondenfitness
- **Trainingsvariabelen**
 - Herhalingen, duur, intensiteit, frequentie, rust
 - Combineren van variabelen per trainingsdoel
 - Aanpassen aan niveau, ras en fysiek van de hond
- **Intake en Baseline**
 - Leren observeren en meten vóór trainingsopstart
 - Opstellen van een beginsituatie: fysieke toestand, mobiliteit, stabiliteit
 - Noteren en opvolgen van voortgang
- **Doelen stellen**
 - Realistische doelen voor hond en eigenaar
 - Kortetermijn- vs. langetermijndoelen
 - Communicatie over verwachtingen en haalbaarheid

🎯 Leerdoelen theorie:

- Deelnemers begrijpen de fundamentele fitnessprincipes en hun toepassing bij honden
 - Kunnen trainingsvariabelen herkennen en combineren
 - Kunnen een intake voorbereiden en baselines meten
 - Leren doelen formuleren voor individuele trainingsprogramma's
-

📖 Namiddag – Praktijk

Thema: Toepassing van intake & trainingsvariabelen

- Intake in praktijk: observatie, meting, noteren van beginsituatie
- Start intensiteit verhogen van basisbewegingen
- Bespreken van individuele cases (progressie & belasting)

👉 De invulling wordt afgestemd op de ervaring van de groep en de aanwezige honden.

🎯 **Leerdoelen praktijk:**

- Basisintake kunnen uitvoeren in een realistische setting
- Leren aanpassen van intensiteit en moeilijkheidsgraad in gekende oefeningen
- Inzicht krijgen in het effect van trainingsvariabelen op uitvoering en belasting

Dag 2

 **Docent:** Inge Dillen

 **Tijd:** 9:00 – 16:30

Voormiddag –Theorie

Thema: Opbouwen van workouts & fitnessprogramma's

- **Combineren van oefeningen**
 - Keuze van oefeningen per trainingsdoel (kracht, balans, coördinatie, uithouding)
 - Variatie en progressie: moeilijkheid opbouwen zonder overbelasting
 - Opstellen van logische oefenreeksen
- **Soorten workouts**
 - Funtraining, Circuittraining, Combotraining
 - Wanneer welke structuur inzetten en waarom
 - Balans tussen uitdaging en herstel
- **Lesstructuur**
 - Verschil tussen **groepsles** en **privétraining**
 - Lesopbouw: warming-up, kern, cooling-down
 - Tijdsindeling, aantal oefeningen, rotaties
 - Evalueren van voortgang binnen een les of reeks

Leerdoelen theorie:

- Inzicht verwerven in hoe fitnessprogramma's logisch en veilig worden opgebouwd
 - Kunnen differentiëren tussen types workouts
 - Lesopbouw en structuur leren afstemmen op setting en doelgroep
-

Namiddag – Praktijk

Thema: Programma-opbouw en toepassing van lesstructuur

- Ontwerpen van korte oefenreeksen (mini-workouts) met gekende oefeningen
- Uittesten van verschillende lesvormen:
 - **Circuittraining** (rotatie per oefening)
 - **Individuele sessie** (progressie per hond)
- Bespreking van praktische organisatie: veiligheid, materiaal, tijdsverdeling
- Feedbackrondes over helderheid van instructies en flow van de les

 Invulling afgestemd op niveau van de groep en trainingsdoelen van aanwezige honden.

Leerdoelen praktijk:

- Leren vertalen van theoretische lesstructuren naar concrete sessies
- Oefenen met het opbouwen van logische, veilige en motiverende workouts
- Verbeteren van didactische vaardigheden in begeleiding van handler en hond

Dag 3

Docenten:

- **Voormiddag:** Lara Pacquée
- **Namiddag:** Inge Dillen

 **Tijd:** 9:00 – 16:30

Voormiddag –Theorie/Praktijk

Thema: Beweging & ganganalyse

- **Basisgangen vs. afwijkende gang:** stap, draf, galop, telgang,.. (kenmerken, tempo, takt)
- **Overgangen:** zit → stand, lig → stand (controle, symmetrie, timing)
- **Ganganalyse:** symmetrie, ritme, regelmaat; links/rechts-verschillen; invloed van ondergrond en bochten
- **Intro manken herkennen:** subtiele onregelmatigheden, compensatiepatronen, wanneer doorverwijzen
- **Observatieprotocol:** looplijnen (rechtuit, cirkel links/rechts), tempo-variaties en transities, video (slow motion) als hulpmiddel

Leerdoelen theorie:

- Deelnemers kunnen basisgangen en overgangen analyseren
 - Symmetrie en onregelmatigheden gericht observeren en benoemen
 - Eerste alarmsignalen van mankheid herkennen en gepast handelen
-

Namiddag – Praktijk

Praktijk volgens voortgang van studenten en honden.

De focus ligt op het toepassen van de opgedane kennis in realistische situaties:

- Observeren van uitvoering, veiligheid en communicatie met handlers
- Opstellen, uitvoeren en evalueren van workouts
- Oefenen van intake- en baselinevaardigheden met verschillende honden
- Begeleiden van handlers met aandacht voor veiligheid en individuele noden
- Correcte trainingstechniek en houding van de hond bewaken tijdens de uitvoering
- Leren inschatten van belasting, vermoeidheid en herstelmomenten
- Observeren en bijsturen van de uitvoering in functie van trainingsdoel en comfort van de hond

 De invulling evolueert per sessie, afgestemd op het groepsniveau en de trainingsdoelen.

 Leerdoelen praktijk:

- Theoretische kennis vertalen naar praktische trainingssituaties
- Samenwerken en coachen in groepsverband
- Inzicht ontwikkelen in planning, veiligheid en uitvoering van workouts

Dag 4

 **Gastdocent:** Nele Houbrechts

 **Tijd:** 9:00 – 16:30

Theorie & praktijk geïntegreerd – Gastles

Thema: Gedrag, stress en communicatie bij honden tijdens training

- Herkennen en interpreteren van **lichaamstaal en stresssignalen** tijdens oefeningen en training
 - Overspronggedrag, copingstrategieën etc
 - Hoe dit in de praktijk draaglijker maken/aan te pakken in consult
- **Basisbehoeftes** van de hond: een voorwaarde voor de start van elke training
- **Stressreacties** in de hersenen: van acute activatie tot chronische belasting
- **Fysieke pijn** en de impact op gedrag en hersenactiviteit
- **Praktijkobservaties en casussen** met videomateriaal of live demonstraties

Leerdoelen:

- Lichaamstaal en stresssignalen bij honden correct leren herkennen en duiden
- Inzicht krijgen in de neurobiologische gevolgen van stress en pijn op gedrag
- Begrijpen hoe basisbehoeftes en omgevingsfactoren gedrag beïnvloeden
- Leren anticiperen op signalen om welzijn en veiligheid tijdens training te waarborgen
- Versterken van de rol als coach in het begeleiden van hond én eigenaar bij stressvolle situaties

Dag 5

Docenten:

- **Voormiddag:** Lara Pacquée
- **Namiddag:** Inge Dillen

 **Tijd:** 9:00 – 16:30

Voormiddag – Theorie

Thema: Stretchen & pijn

- **Stretching: het principe van de omgekeerde spierfunctie**
 - Wat is stretchen en waarom is het belangrijk?
 - Actieve vs. passieve stretching
 - Wanneer stretchen in een fitnessprogramma?
- **Doel oefeningen – contractie/kracht ↔ stretch**
 - Herkennen welke oefeningen spiercontractie stimuleren of juist verlengen
 - Integratie van stretching in warming-up en cooling-down
- **Globale opbouw per spiergroep**
 - Overzicht van de belangrijkste spiergroepen en hun stretchmogelijkheden
 - Do's & don'ts per regio (voorhand, achterhand, wervelkolom)
- **Pijn en ongemak**
 - Klinische signalen: subtiele gedragsveranderingen, spanningspatronen
 - Gevolgen van chronisch ongemak: compensaties, spieratrofie, stijfheid
 - Wanneer stoppen, aanpassen of doorverwijzen
- **Problemen herkennen en wanneer doorsturen:**
 - Grenzen van de eigen rol als coach
 - Rode vlaggen: acute pijn, plotse kreupelheid, neurologische signalen
 - Communicatie met dierenarts of fysiotherapeut

Leerdoelen theorie:

- Inzicht krijgen in het principe en de functie van stretching binnen hondenfitness
 - Kunnen herkennen wanneer stretching nuttig of risicovol is
 - Signalen van pijn en ongemak leren interpreteren in een trainingscontext
-

Namiddag – Praktijk

Praktijk volgens voortgang van studenten en honden.

 Zie algemene praktijkbeschrijving vanaf **Dag 3**.

Dag 6

 **Docent:** Inge Dillen

 **Tijd:** 9:00 – 16:30

Volledige dag – Praktijk

Thema: Toepassing en coachingsvaardigheden in realistische situaties

De studenten werken vandaag in kleine groepen of duo's en begeleiden eigen of uitgenodigde honden.

De nadruk ligt op **zelfstandig plannen, begeleiden en observeren**.

Activiteiten:

- **Opstellen van praktijkcases:** intake, doelstelling en trainingsplan op korte termijn
- Begeleiden van **vreemde honden en eigenaars** (gastdeelnemers indien beschikbaar)
- **Workouts opbouwen en uitvoeren** met aandacht voor veiligheid en duidelijkheid
- Real-time bijsturen van training: aanpassingen in intensiteit, rust en volgorde
- Toepassen van feedbacktechnieken: communiceren met eigenaars én medestudenten
- Observeren van lichaamshouding, timing en motivatie bij zowel hond als handler

Leerdoelen:

- Verfijnen van observatie en coachingsvaardigheden in praktijksituaties
- Leren anticiperen op onverwachte gedragingen of situaties
- Veilig, effectief en individueel gericht begeleiden van verschillende hondentypes
- Verbinden van theorie (fitnessprincipes, gedrag, pijnherkenning) met praktijkervaring

Dag 7

 **Docent:** Inge Dillen

 **Tijd:** 9:00 – 16:30

Volledige dag – Praktijk

Thema: Integratie, cases en evaluatie van praktijkvaardigheden

De laatste dag van module 2 staat in het teken van **praktijkbeheersing en zelfreflectie**. Studenten tonen hun groei als hondenfitnesscoach door zelfstandig te werken met hond-handlerteams.

Activiteiten:

- Casussen met diverse hondenprofielen (jong, sporthond, senior, herstellend)
- Intake en doelbepaling uitvoeren en omzetten in een mini-trainingsprogramma
- Lesgeven aan kleine groepen of individuele sessies met observatie door de docent
- Reflectie- en feedbackmomenten: uitwisseling tussen studenten over aanpak, observatie en communicatie
- Bespreking van het examen en praktische afspraken:
 - Evaluatie gebeurt via het indienen van drie uitgewerkte casussen
 - Casussen bevatten observatie, intake, trainingsplan, opvolging en reflectie
 - Bespreking van verwachtingen, beoordelingscriteria en deadlines
- Afsluiting module 2: sterktes, groeipunten en voorbereiding op module 3 (Sportcoach)

Leerdoelen:

- Theorie en praktijk kunnen integreren in zelfstandig handelen
- Groeps- en individuele sessies professioneel begeleiden
- Zelfreflectie en kritische analyse van eigen handelen
- Klaar zijn om door te groeien naar de rol van **Nimble-K9 Hondenfitness - Sportcoach**