

# Gesundes Training mit Groß- und Kleintieren

## Eine liebevolle, fundierte Einführung in sinnvolles Bewegungstraining

Bewegung ist für Groß- und Kleintiere gleichermaßen wichtig.

Sie erhält die körperliche Gesundheit, unterstützt das Nervensystem und trägt wesentlich zum Wohlbefinden bei. Richtig eingesetzt kann Training stabilisieren, kräftigen, mobilisieren und Schmerzen vorbeugen.

Gleichzeitig braucht Training Achtsamkeit.

Denn gut gemeinte Bewegung kann auch überfordern, wenn sie zu schnell, zu intensiv oder am Tier vorbei gestaltet wird.

Dieses Dokument richtet sich an Tierhalter, die mit ihrem Groß- oder Kleintier zu Hause trainieren möchten – unabhängig davon, ob es sich um Hund, Pferd oder ein anderes Tier handelt. Es vermittelt grundlegende Prinzipien für gesundes, verantwortungsvolles Körpertraining, das dem Tier dient und nicht dem menschlichen Ehrgeiz.

## Was Training wirklich bedeutet

Training ist mehr als Beschäftigung oder Auslastung.

Training ist gezielte, bewusste Bewegung mit einem klaren Ziel und einer sauberen Ausführung.

Gesundes Training kann:

- Beweglichkeit erhalten und verbessern
- Kraft und Stabilität aufbauen
- Koordination und Körpergefühl fördern
- das Vertrauen in den eigenen Körper stärken
- Schmerzen vorbeugen oder lindern

Training darf fordern, aber niemals überfordern.

Es geht nicht darum, wie viel möglich ist, sondern wie stimmig sich Bewegung anfühlt.

## Die Grundlage: den aktuellen Zustand ehrlich einschätzen

Bevor Training beginnt, braucht es einen realistischen Blick auf das Tier.

Wichtige Fragen sind:

- Wirkt mein Tier aktuell schmerzfrei in seiner Bewegung?
- Gibt es bekannte Diagnosen, alte Verletzungen oder sensible Bereiche?
- Habe ich Veränderungen bemerkt, die noch nicht abgeklärt sind?

Wenn etwas unstimmig wirkt, ist das kein Hindernis, sondern ein wichtiges Signal. In solchen Fällen ist es sinnvoll, vor Trainingsbeginn physiotherapeutisch, osteopathisch oder tierärztlich abzuklären.

Therapie schafft Sicherheit.

Training baut darauf auf.

## **Langsam anfangen – unabhängig von Tiergröße**

Groß- und Kleintiere lernen gleich.

Ihr Körper passt sich schrittweise an neue Reize an.

Ein gesunder Trainingsstart bedeutet:

- kurze Einheiten
- einfache Übungen
- geringe Wiederholungen
- viel Beobachtung

Gerade motivierte Tiere machen oft mehr mit, als ihnen guttut.

Deshalb ist es Aufgabe des Menschen, Tempo und Umfang zu begrenzen.

Kleine Schritte sind kein Rückschritt.

Sie sind die Grundlage für nachhaltige Entwicklung.

## **Aufwärmen und Abwärmen gehören immer dazu**

Jeder Körper braucht Zeit, um in Bewegung zu kommen.

Und ebenso Zeit, um wieder zur Ruhe zu finden.

Vor dem Training:

- ruhige, gleichmäßige Bewegung
- sanfte Mobilisation

- Ankommen im Körper

Nach dem Training:

- langsame, entspannte Bewegungen
- bewusstes Abwärmen
- Zeit für Verarbeitung

Diese Phasen sind kein Extra, sondern Teil eines gesunden Trainings.

## **Qualität ist wichtiger als Menge**

Nicht die Dauer entscheidet über den Trainingserfolg, sondern die Ausführung.

Achte auf:

- ruhige, kontrollierte Bewegungen
- stabile Ausgangspositionen
- gleichmäßige Belastung
- saubere Übergänge

Unscharfe Technik trainiert unsaubere Muster.  
Diese setzen sich schneller fest als gute.

Wenn die Ausführung leidet, ist das ein Zeichen, zu vereinfachen oder zu pausieren.

## **Training individuell anpassen**

Kein Trainingsplan ist wichtiger als das Tier vor dir.

Berücksichtige immer:

- Alter
- Art und Größe des Tieres
- bisherigen Trainingszustand
- bekannte Vorerkrankungen
- Tagesform

Was gestern gut lief, kann heute zu viel sein.  
Training ist ein Prozess, kein starres Programm.

## Körpersignale wahrnehmen und respektieren

Tiere kommunizieren über ihren Körper.

Achte auf:

- Ausweichbewegungen
- veränderte Körperspannung
- Unruhe oder Rückzug
- vermehrtes Lecken, Gähnen oder Schweifschlagen
- veränderte Atmung

Diese Signale sind keine Unlust.

Sie sind wertvolle Hinweise.

Ein gutes Training endet, wenn das Tier es zeigt – nicht, wenn der Plan erfüllt ist.

### Auch das Nervensystem trainiert mit

Training wirkt nicht nur auf Muskeln und Gelenke, sondern auch auf das Nervensystem.

Zu viel Reiz, zu hohe Erwartung oder fehlende Pausen können Stress erzeugen. Ruhe, klare Abläufe und eine sichere Umgebung helfen dem Tier, sich auf Bewegung einzulassen.

### Sicherheit im Trainingsumfeld

Ein gutes Training braucht einen sicheren Rahmen:

- rutschfester Untergrund
- ausreichend Platz
- passendes Equipment
- ruhige Umgebung

Sicherheit schützt vor Verletzungen und gibt Vertrauen.

### Wann Training unterbrechen?

Training sollte pausiert werden:

- bei neu auftretender Lahmheit
- bei deutlicher Steifheit oder Schmerzreaktionen
- bei Verhaltensveränderungen
- wenn sich etwas nicht richtig anfühlt

Dann gilt: pausieren, abklären, neu entscheiden.

## Ein letzter Gedanke

Training mit Groß- und Kleintieren soll unterstützen, nicht antreiben.

Es soll den Körper stärken und dem Tier Sicherheit geben.

Wenn sich dein Tier nach dem Training freier, ruhiger und wohler fühlt, bist du auf einem guten Weg.

Mit Achtsamkeit.

Mit Geduld.

Und mit Respekt für jedes Lebewesen.

