

Checkliste Training

Sicherer Trainingsstart mit Klein- und Großtier

Fitness- und Gesundheitstraining zu Hause

Diese Checkliste hilft dir, Training bewusst, tiergerecht und sicher zu beginnen. Sie ersetzt keine Diagnostik, gibt dir aber Orientierung und schützt vor typischen Fehlern.

Mit viel Platz für Trainingsnotizen und Skizzen.

1. Ist mein Tier aktuell trainingsfähig?

Bevor du startest, nimm dir einen Moment für ehrliche Beobachtung:

- ☐ Mein Tier zeigt keine akuten Schmerzen
- ☐ Das Gangbild wirkt insgesamt stimmig
- ☐ Es gibt keine offenen Wunden oder akuten Entzündungen
- ☐ Es liegen bekannte Diagnosen vor und ich berücksichtige sie
- ☐ Ich habe Veränderungen wahrgenommen und ggf. abklären lassen

Wenn hier Unsicherheit besteht:

Erst Physio, Osteo oder Tierarzt – dann Training.

2. Habe ich ein klares Trainingsziel?

Training braucht eine Richtung. Kein „einfach mal machen“.

- ☐ Ich weiß, warum ich trainiere
- ☐ Ziel ist z. B. Stabilität, Mobilität, Kraft oder Koordination
- ☐ Ich erwarte keine schnellen Erfolge
- ☐ Das Ziel passt zum Alter und Zustand meines Tieres

Ohne Ziel wird Training beliebig und oft zu viel.

3. Passt das Training zu meinem Tier?

Jedes Tier bringt eigene Voraussetzungen mit.

- ☐ Alter und Trainingszustand sind berücksichtigt
- ☐ Frühere Verletzungen sind mir bewusst
- ☐ Mein Tier ist heute körperlich und mental bereit
- ☐ Ich passe das Training an die Tagesform an

Was gestern ging, muss heute nicht passen.

4. Stimmt der Rahmen?

Der Körper kann nur gut lernen, wenn das Umfeld sicher ist.

- ☐ Rutschfester Untergrund
- ☐ Ausreichend Platz
- ☐ Ruhige Umgebung
- ☐ Passendes Equipment
- ☐ Klare, ruhige Anleitung

Sicherheit geht immer vor Übung.

5. Habe ich genug Zeit eingeplant?

Training braucht Ruhe, nicht Eile.

- ☐ Die Einheit ist kurz geplant
- ☐ Ich habe Zeit für Pausen
- ☐ Ich hetze nicht durch Übungen
- ☐ Ich kann abbrechen, wenn es nötig ist

Lieber kurz und bewusst als lang und unkonzentriert.

6. Aufwärmen – bin ich wirklich angekommen?

Kein Training ohne Vorbereitung.

- ☐ Langsame, gleichmäßige Bewegung zum Start
- ☐ Kein direktes „Loslegen“
- ☐ Ich gebe dem Körper Zeit, warm zu werden

Aufwärmen ist Fürsorge, kein Zeitverlust.

7. Achte ich auf die Ausführung?

Qualität ist wichtiger als Anzahl.

- ☐ Die Bewegungen sind ruhig und kontrolliert
- ☐ Mein Tier weicht nicht aus
- ☐ Die Haltung bleibt stabil
- ☐ Ich vereinfache, wenn es unsauber wird

Unsichere Ausführung ist ein Signal – kein Versagen.

8. Lese ich die Körpersignale meines Tieres?

Dein Tier spricht ständig mit dir.

- ☐ Ich achte auf Spannung oder Ausweichbewegungen
- ☐ Ich bemerke vermehrtes Lecken, Gähnen oder Unruhe
- ☐ Ich nehme veränderte Atmung wahr
- ☐ Ich respektiere Pausenwünsche

Training endet, wenn das Tier es zeigt – nicht, wenn der Plan fertig ist.

9. Plane ich Pausen und Regeneration ein?

Der Trainingseffekt entsteht in der Ruhe.

- ☐ Zwischen den Einheiten liegen Pausentage
- ☐ Ich trainiere lieber öfter kurz als selten lang
- ☐ Ich steigere langsam und bewusst

Mehr ist nicht besser. Besser ist besser.

10. Abwärmen und Abschluss

Auch das Ende zählt.

- ☐ Ruhige Bewegung zum Abschluss
- ☐ Kein abruptes Stoppen
- ☐ Zeit für Entspannung

Der Körper darf wieder zur Ruhe kommen.

11. Wann pausiere ich?

Training darf jederzeit unterbrochen werden.

- ☐ Bei neu auftretender Lahmheit
- ☐ Bei deutlicher Steifheit nach dem Training
- ☐ Bei Verhaltensveränderungen
- ☐ Wenn sich etwas „nicht richtig“ anfühlt

Dann gilt: pausieren, abklären, neu entscheiden.