

Tokotassut-treeni: Kehonhallintaan liittyvää jumppaharjoitusta koirille su 5.12.21 Espoo

Eläinfyysioterapeutti Niina Sorvari

Tokotassut-treeni, eli lyhennettynä **ToTa-treeni**, on muutama vuosi sitten kehittäämäni koirien kuntopiirijumppa, jossa alkulämmittelyn jälkeen tehdään eläinfyysioterapian maailmasta tulevia jumppaliikkeitä erilaisten välineiden avulla. Lopuksi verrytellään ja venytellään kevyesti.

Liikkeiden avulla saadaan koira käyttämään kehoaan tehokkaasti ja tiedostaen, jolloin sen liikkumisesta arjessa ja harrastuksissa tulee turvallisempaa ja tehokkaampaa. Jumppa mm. vahvistaa koiran syviä ja pinnallisia lihaksia, kehittää koordinaatiota, tasapainoa, ketteryyttä, kehonhallintaa, takajalkojen hahmotusta, ja opettaa koira keskittymään omistajan kanssa tekemiseen häiriönkin keskellä.



ToTa-treeni on sovellettavissa tehtäväksi kaiken ikäisten, kokoisten ja taitotasoltaan erilaisten koirien kanssa. Kaikki liikkeet on ohjattavissa nameilla houkutellessa, joten herkuja kuluu treenissä paljon. Koirat pidetään jumpan ajan kytkettyinä, jotta kaikille taataan suoritusrauha.

Tervetuloa mukavaan ja tehokkaaseen ToTa-treeniin!

Tokotassut-treeni on **sunnuntaina 5.12.2021**. Kesto 1h tuntia ja mukaan otetaan 5 koirakkoa.

1. klo 16-17
2. klo 17.05-18.05
3. klo 18.10-19.10

Treenin hinta: jäsenille 32,00 euroa ja ei-jäsenille 42,00 euroa, kuunteluoppilaat 10,00€.

Paikka on entinen liikehuoneisto, joka sijaitsee Kauppakeskus Espoontorin vieressä oikealla puolella. Tilaan sisäänkäynti on rautatien puolelta ja tilan edessä on parkkialue.

Karttalinkki <https://goo.gl/maps/iTqnA6eanhTj1HH76>

Ilmoittautumaan pääsee tästä:

<https://www.labradori.fi/harrastusmuodot/peruskoulutus/ilmoittautuminen-kursseille-ja-t/koiran-kehonhallinnan-harjoituks/>

Kouluttaja esittely: Olen Niina Sorvari, fyysioterapeutti ja eläinfyysioterapeutti. Koirien fyysioterapiaa olen tehnyt päätyökseni yrittäjänä vuodesta 2010, lisäksi teen tilauksesta erilaisia koulutuksia (esim. toko, rally-toko, pentukoulut) ja luentoja, sekä koirien kuntopiirijumppia, eli ToTa-treenejä. Tällä hetkellä ToTa-treenit pyörivät myös viikkotreeneinä Nummelassa, näistä voit lukea lisää ja ilmoittautua Tokotassujen Facebook-sivujen kautta. Omien hovawarttien kanssa olen treenannut ja kisanut useissa eri lajeissa, joissa myös valioarvoja ja yksi rodun maailmanmestaruus saavutettuina. Kotisivuiltani voit halutessasi lukea näistä lisää. Lisätietoa www.tokotassut.com

Tervetuloa!

Lisätiedustelut labbis.koulutus@gmail.com