

Een workout voor jou én je hond

Quality time doorbrengen met je hond of aan je eigen conditie werken? Kiezen is verliezen. Daarom is er nu Woofcamp, een workout voor jou en je hond. Samen met redactiehond Pizza proeven we van deze nieuwe hype in de hondenwereld.



Thuiskomen na een vermoeiende werkdag en begroet worden door een hond die vol goesting klaarstaat om iets leuks met z'n baasje doen. Maar eigenlijk wil dat baasje ook zelf nog even de fitnesszaal induiken. Het klinkt misschien als een bekend scenario. Maar je hoeft niet langer te kiezen: met het trainingsprogramma *Woofcamp* sla je twee vliegen in een klap. Samen met redactiehond Pizza pikken we een lesje mee bij Woofcampinstructeurs Sara Van Lindt en Sofie Jaeken.

OPWARMING

Een fitnessmatje, water voor jezelf en je hond en trainingssnoepjes. Meer heb je niet nodig om deel te nemen aan een lessenreeks Woofcamp. Het is een mooie

'Woofcamp draait om plezier maken met je hond'

nazomerse avond en we rollen ons matje uit op een grasveldje op de kinderboerderij in Kiewit, op een steenworp van het festivalterrein waar enkele weken geleden *Pukkelpop* plaatsvond. Geen tonen van de *Arctic Monkeys* of *Tame Impala* vandaag, alleen maar geluiden van snuffelende hondenneuzen en grazende geitjes. 'We beginnen met de opwarming', met die woorden zet instructeur Sara de les in. Samen met de andere deelnemers volg ik haar voorbeeld. Eerst warmen we onszelf op, daarna onze viervoeters. Met een lekkere beloning overtuigen we ze om bepaalde spieren te stretchen. Spaanse galgo Pizza staart ongeïnteresseerd voor zich uit, tot ze ontdekt dat ze een snoepje kan scoren door haar hals naar links en rechts te buigen. Zodra baasje en bestie helemaal zijn opgewarmd is het tijd voor

het echte werk: de bootcampoefeningen.

BOOTCAMP

Een bootcamp is een groepstraining waarbij verschillende fitnessoefeningen worden uitgevoerd. Meestal ligt de nadruk op oefeningen met eigen lichaamsgewicht: denk aan *squats*, *lunges*, *push-ups* en *planks*. De bedoeling is om spierkracht en conditie te kweken. Woofcamp is een variatie op een bootcamp: de hond wordt betrokken bij de oefeningen. Sara en Sofie volgden een instructeursopleiding in Nederland bij hondengedragdeskundige Marit Hendriksen, de bezielster van Woofcamp. De twee hartsvriendinnen waren de allereerste gediplomeerde Woofcampinstructeurs in België. 'Intussen zijn er nog twee instructeurs bijgekomen: in Oost-Vlaanderen en Heusden-Zolder', vertelt Sofie. 'We zien dat niet als concurrentie. Integendeel, we moedigen het alleen maar aan, want hoe meer mensen met hun

hond sporten, hoe beter!'

VOOR ALLE HONDEN EN BAASJES

Een minuut lang push-ups uitvoeren. Dat is de uitdaging die ik samen met de vijf andere deelnemers aanga. Geen gewone push-ups uiteraard: tussen elke push up in moeten we een "high five" aan onze hond geven. Oei, denk ik, Pizza kent geen enkele basisoefening. Als je haar vraagt om te gaan zitten, liggen of een pootje te geven, hoort ze het in Keulen donderen. Gelukkig is er toch nog één oefening die ze kan: zodra het woord "touch" weerklinkt, raakt ze met haar neus je hand aan. Dan maar een aangepaste push-up met een "touch" in plaats van een "high five", even leuk!

'Bijna iedere hond kan een lessenreeks Woofcamp volgen', verzekert Sofie. 'Er bestaan altijd variaties op de oefeningen. Zo houden we rekening met het formaat en de gevoeligheid van een hond voor





bepaalde blessures. Honden met een lange rug, zoals teckels, laten we bijvoorbeeld niet te vaak springen.’

Kwispelende kandidaten moeten minstens tien maanden oud zijn. En viervoeters met medische problemen dienen eerst te worden gescreend door de dierenarts. Woofcamp is ook geschikt voor bijna alle hondenbaasjes. ‘We hebben al deelnemers gehad met rugproblemen en knieproblemen’, aldus Sara. ‘Voor hen voorzien we aangepaste oefeningen.’

PLEZIER PRIMEERT

Ondertussen zijn we aan onze beenspieren aan het werken. We doen *lunges*, een oefening waarbij je een been naar voren plaatst zodanig dat onderbeen en grond een hoek van 90 graden vormen. Het achterste been beweegt je naar beneden zodat de knie bijna de grond raakt. Deze oefening wordt nog leuker gemaakt in Woofcamp door je hond onder je voorste been te laten kruipen. Alhoewel, Pizza lijkt het niet eens

te zijn met mijn definitie van “leuk”. Ik probeer haar met een lekkere beloning te lokken, maar ze draait haar rug naar me en ploft neer op mijn matje. Zelfs mijn meest enthousiast klinkend piepstemmetje kan haar niet overtuigen – ik ben meer buiten adem van het aanmoedigen en het lachen dan van de oefening zelf. ‘Woofcamp is geen competitieve sport’, lacht Sofie. ‘Het draait allemaal om plezier maken met je hond. Niets moet, alles mag. Zolang het maar allemaal op een beloningsgerichte, speelse manier gebeurt.’

DE MAGIE VAN LES DRIE

Ook tijdens de volgende oefeningen lijkt het enthousiasme van Pizza matig. Af en toe slaag ik erin om haar een beetje bij de oefening te betrekken. Dan vleit ze zich weer neer op mijn matje. Observerend kijkt ze om zich heen, alsof ze denkt: laat de rest maar moeite doen. De reactie van Pizza is volkomen normaal, het is immers allemaal nieuw voor haar.

‘Een Woofcamplessenreeks bestaat uit vijf trainingssessies’, vertelt Sofie. ‘De eerste les is altijd een beetje wennen voor hond en baasje. Eigenlijk merken ze pas na drie lessen of ze Woofcamp leuk vinden. Dat noemen we “de magie van les drie”. De baasjes beginnen de oefeningen te kennen en kunnen zich meer concentreren op hun honden. Ook de honden hebben door wat de bedoeling is. Vanaf les vier en vijf kan je beginnen genieten van alles wat lukt. Die vijf lessen draaien om dezelfde oefeningen en gaan op dezelfde plaats door. Daarna start een nieuwe lessenreeks met andere oefeningen op een nieuwe locatie. Een andere setting betekent andere indrukken voor de honden en een andere energie.’

DE TIJD VLIEGT VOORBIJ

Pizza heeft genoeg geduld, voor de volgende oefening wil de Spaanse schone blijkbaar haar siësta wel doorbreken. Terwijl ik in de squathouding sta, probeer



‘Tijdens Woofcamp- trainingen werken we op een speelse manier aan het gedrag, zonder in te zoomen op het probleem’

ik Pizza onder mijn benen te laten lopen. Ze loopt bijna helemaal onder me door, maar zodra ze een snoepje weet te ontfutselen, stapt ze terug naar achteren. Ok, de oefening is misschien niet helemaal geslaagd, maar ik ben al dolblij dat haar

enthousiasme enigszins aangewakkerd is, zij het voorlopig nog met een onzeker, klein vlammetje. De honden rondom me hebben er lol in: ze springen over hun baasjes terwijl die laatsten buikspieroefeningen doen.

Een blik op mijn horloge doet me beseffen dat we al bijna een uur aan het sporten zijn... Ik dacht dat we nog maar twintig minuten bezig waren. Heel wat anders dan wanneer ik thuis in de woonkamer een workout doe met behulp van YouTube filmpjes: dan tikt de tijd altijd tergend traag voorbij. *Time flies when you're having fun*, jawel. Misschien moet ik vanaf nu ook maar eens mijn honden betrekken in mijn workouts, bedenk ik me.

JACHTINSTINCT

Naast het verrassende feit dat we ons al bijna een uur in het zweet aan het werken zijn, is me nog iets opgevallen. Ondanks dat we ons te midden van een kinderboerderij bevinden (het walhalla voor een

jachthond met een voorliefde voor konijntjes), heeft Spaanse windhond Pizza zero aanstalten gemaakt om de benen te nemen richting de boerderijbeestjes. Nochtans heeft ze een groot jachtinstinct: in een vorig leven woonde ze bij een jager in Spanje. Telkens wanneer ze wild detecteert, heeft ze alleen nog maar oog voor haar potentiële prooi... Maar nu ligt ze er sereen bij op mijn – intussen eerder “haar” – fitnessmatje.

MEER DAN SPORTEN

Sara is al tien jaar lang hondengedragstrainer. Wanneer ze gedragstherapie geeft, focust ze op probleemgedrag en probeert ze dat op een creatieve manier aan te pakken. ‘Tijdens de Woofcamptrainingen wordt er eigenlijk ook spelenderwijs gewerkt aan het gedrag, zonder dat we inzoomen op het probleem. Sommige baasjes merken na enkele lessen dat hun hond plots niet meer uitvalt naar soortgenootjes. Hun probleem raakte opgelost,



terwijl ze eigenlijk vooral bezig waren met samen leuk sporten. Dat vind ik zo mooi om te horen.'

'We krijgen ook soms te horen dat mensen terug meer zijn beginnen sporten omdat ze Woofcamp zo leuk vonden', vult Sofie aan. 'Of dat ze al meer oefeningen kunnen of zich beter voelen. En daar doen we het voor!'

GROEPSOEFENING

Het is tijd voor de laatste oefening: een groepsopdracht! We nemen allemaal de plankhouding aan. Voor wie zich er niets bij kan voorstellen: je kan het vergelijken met een push-uphouding, maar in plaats van dat je handen op de grond staan, steun je op je onderarmen.

Terwijl iedereen aan het planken is, loopt één deelnemer langs alle plankende baasjes. Die persoon springt met z'n hond over de benen van de plankers. Tegelijkertijd

moeten de andere baasjes, terwijl ze de vermoeiende plankhouding aanhouden, de aandacht vragen van hun hond, zodat die niet kan uitvallen wanneer het rondrennende duo passeert. Passieve Pizza komt traag op gang, maar tegen dat we de laatste plankende baasjes passeren, huppelt ze vrolijk mee. Een leuke afsluiter van een superleuke trainingssessie. Woofcamp gaf me nieuwe inzichten over hoe ik mijn hond kan betrekken in mijn eigen training. Een aanrader voor alle baasjes die samen met hun hond willen sporten!

TEKST: Evi Maveau

FOTO'S: Steffi Noël

Woofcamp

Meer info

www.hondengedragcentrumlimburg.be

Instagram: @woofcamp_be



Druk je *mooiste foto's* gratis af,
surf snel naar www.smartphoto.be



50
GRATIS
fotoprints

Actiecode | WOE50



SCAN & ONTDEK

- Aanbod geldig met actiecode WOE50 t/m 06/11/2022 op één bestelling van 50 klassieke fotoprints (vast formaat: 10x15cm) via www.smartphoto.be. Niet cumuleerbaar met andere promoties. Opties en verzendkosten niet inbegrepen. Aanbod enkel geldig in België. 1 bon per klant.