

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin

**Band:** 101 (1975)

**Heft:** 29

**Illustration:** Fit mit Hund

**Autor:** Furrer, Jürg

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



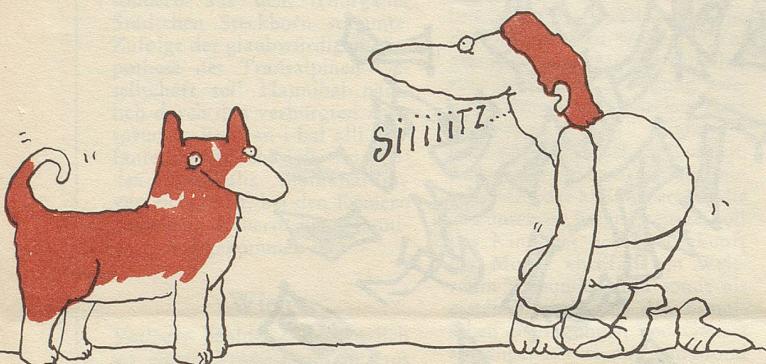
1  
Fitness beginnt mit dem Willen, etwas zu tun.

# Fit mit Hund

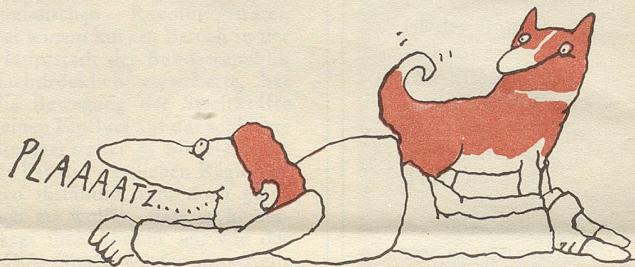
Praktische Ratschläge von Jürg Furrer



2  
Wichtig ist ein gutes Einlaufen, damit Ihre Muskeln warm werden. Die «Komm-Uebung» sollte etwa zehnmal ausgeführt werden. Beachten Sie das freundliche Wedeln des dabeisitzenden Hündchens.



3  
Nach dem Warmlaufen empfiehlt sich die «Sitz-Uebung» besonders. Ihre Bauch- und Rückenmuskeln werden bald angenehm zu knarren beginnen. Als Aufmunterung für Sie wedelt der dabeistehende Junghund freundlich.



4  
Die «Platz-Uebung» werden Sie anfänglich nur wenige Male ausführen können. Dazu braucht es nun wirklich Training. Tun Sie es immerhin so oft, bis das Hündchen freundlich zu wedeln beginnt.



5  
Als Abschluss des Programms empfiehlt sich das Konditionstraining. Tragen Sie das freundlich wedelnde Tierchen nicht gleich ins Haus, sondern zuerst dreimal drum herum.



6  
Lassen Sie sich nicht einschüchtern. Aller Anfang ist schwer!