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. 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. Siehe Rechtliche Hinweise.

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. Voir Informations légales.

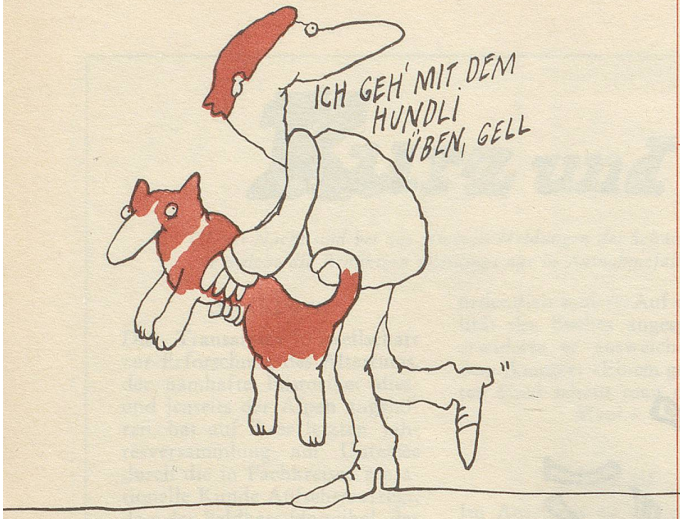
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. See Legal notice.

Download PDF: 20.05.2025

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

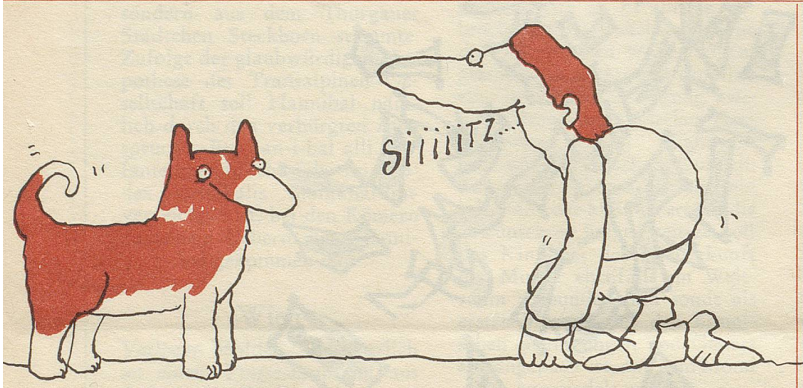
Fit mit Hund

Praktische Ratschläge von Jürg Furrer

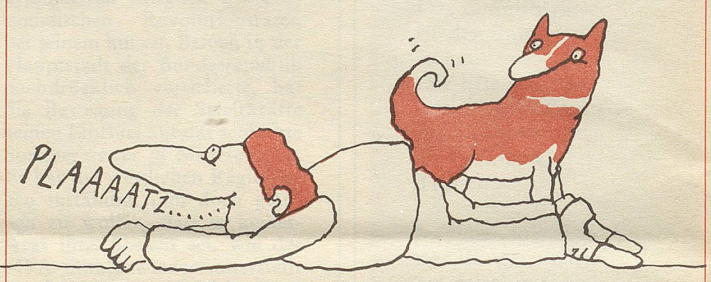


1
Fitness beginnt mit dem Willen, etwas zu tun.

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.

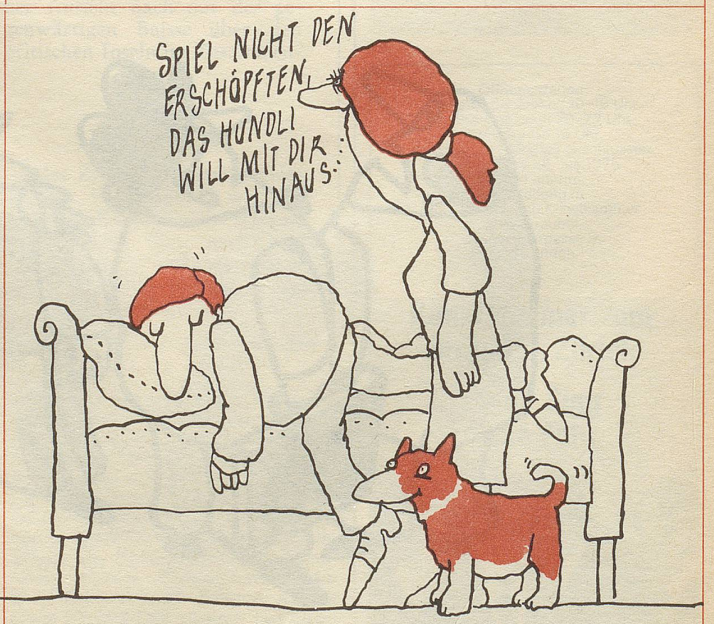


3
Nach dem Warmlaufen empfiehlt sich die «Sitz-Uebung» besonders. Ihre Bauch- und Rückenmuskeln werden bald angenehm zu knarren beginnen. Als Aufmunterung für Sie wedelt der dabeistehende Junghund freundlich.



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!