



Michelle Vrolijk

Oktober nieuwsbrief 2026

Dag allemaal,

Voor deze nieuwsbrief heb ik Carolien Groenewegen-Luijkx gevraagd om een stukje te schrijven over het onderwerp Balans en coördinatie training voor honden. Ik ben erg blij met haar bijdrage! Aan het eind van deze nieuwsbrief vind je nog twee andere (korte) onderwerpen.

Maar eerst: Carolien aan het woord!

BALANS EN COÖRDINATIE TRAINING VOOR HONDEN

Balans en coördinatie training bestaat uit verschillende oefeningen die we de honden tijdens deze training aanbieden om hun lichaamsbewustzijn te bevorderen. Voor jonge honden is dit van belang gedurende de groei omdat hun lijf iedere dag wel verandert en daardoor het aansturen uitdagend kan zijn. Voor volwassen honden biedt deze training naast het lichaamsbewustzijn ook een manier om spierkracht en conditie op te bouwen of op peil te houden. Een goede romp stabiliteit, kracht in de kleinere spiergroepen, conditie en coördinatie zijn tevens helpend om blessures te voorkomen.

Het is zowel een lichamelijke als mentale uitdaging. De hond leert keuzes maken, oplossingen bedenken, grenzen aangeven en verleggen. Naast het meer vertrouwen in eigen kunnen, krijgen ze ook meer vertrouwen in en een sterkere band met de persoon die ze begeleidt tijdens dit proces.

Kortom, een vorm van training waar mens en hond veel profijt van hebben.



Balans en coördinatie training zoals Sam Turner het heeft ontwikkeld onderscheidt zich mede door de manier waarop wordt getraind, zonder druk, de hond mag nee 'zeggen', (voer)beloningen worden op een specifieke manier ingezet zodat honden niet over hun grens worden gehaald en vanuit rust bezig zijn met de oefeningen.

Bij balans en coördinatie training wordt deels gebruik gemaakt van materialen, waarbij moet worden opgemerkt dat materiaal veilig moet zijn en in dienst van de oefening moet staan.

SAM TURNER (5 APRIL 1973 - 14 AUGUSTUS 2024)

Grondlegger van de balans en coördinatie training voor honden in Nederland is Sam Turner. Onder de naam Paws4Fun verzorgde zij de eerste workshops en later opleidingen tot Balans & Coördinatie instructeur.

Veel van de hedendaagse kennis hebben we aan Sam te danken. Haar naam is voor altijd verbonden met Balans & Coördinatie training voor honden. Haar invloed zal altijd aanwezig blijven in de opleiding en trainingen die worden voortgezet door Carolien Groenewegen-Luijkx van Honden Activiteiten Centrum de Wenge.

Wil je meer weten over balans en coördinatie training, trainingsmogelijkheden bij jou in de buurt of heb je interesse in de opleiding? Neem dan contact op met Carolien, hacdewenge@gmail.com of kijk op de website hacdewenge.nl. Voor lezers van deze nieuwsbrief die zich aanmelden voor de opleiding is er een **kortingsactie van € 150,00 (ex.btw)**. Maak hier gebruik van door bij je aanmelding MICHELLEVROLIJK te vermelden.

Verder dan...

4 OKTOBER: DIERENDAGACTIE

Wie iets speciaals in 't teken van dierendag wil doen: boek een privé speurles op een 'vermist persoon' voor jou en je hond bij mij. Op een speursessie van een uur in **november** ontvang je 10% korting. Op dierendag zelf werk ik overigens niet, die dag heb ik gereserveerd voor Loof, Lucy en mij.

Aanmelden voor een speursessie kan nu al: stuur een mailtje naar info@michellevrolijk.nl. Vergeet dan niet de kortingscode NOVEMBER26 te vermelden.



Foto: Speuren op een vermist persoon, vastgelegd door Harald Scheper, donkerlicht.nl

31 OKTOBER: HALLOWEEN

Voor wie iets met Halloween doet (bijv. een etentje in het teken van Halloween): veel gezelligheid gewenst! In Huize Vrolijk staat die avond o.a. pompoensoep op tafel, bijv. deze: <https://miljuschka.nl/makkelijke-pompoensoep/> of deze: <https://miljuschka.nl/pompoensoep-franse-stijl/>

TOT SLOT

Een heerlijke oktober-maand gewenst lieve allemaal en tot de volgende nieuwsbrief!

Michelle



Foto: Recept pompoensoep van Miljuschka, <https://miljuschka.nl/makkelijke-pompoensoep/>