

WOOF CAMP

WOOF CAMP!

Conditie voor hond én baas

Nieuw in hondenland: WOOF CAMP. Bootcampen, maar dan samen met je hond. Volgens enthousiaste beoefenaars dé ideale manier om je eigen conditie op pijl te houden en tegelijkertijd je hond te trainen.

WOOF CAMP is ontstaan doordat er op een gegeven moment veel behoefte bleek te zijn aan een laagdrempelige manier van werken aan het gedrag van je hond. Juist mensen met een 'minder sociale' hond zijn bij WOOF CAMP welkom; bij

WOOF CAMP krijgen ze de handvatten om er met een positieve energie aan de relatie te werken. Door wekelijks samen op een fysiek maar ook mentaal veilige manier bezig te zijn, leren mensen niet alleen hun hond beter kennen, maar ook zichzelf.



Tijdens WOOFKAMP ben je niet alleen sportief bezig, maar ondertussen versterk je - op een speelse manier - de band met je hond. Maar vergis je niet, in de lessen wordt ook nog eens veel aandacht besteed aan gehoorzaamheid, socialisatie, energie-overdracht en je leert over de fysieke gesteldheid van je viervoeter.

Een mooie bijkomstigheid is dat er door het open karakter van de lessen ook vriendschappen ontstaan tussen de deelnemers.

Het fijne aan WOOFKAMP is dat je zelf bepaalt bij welke lessen je aanwezig bent en op welke locatie. Dat geeft een vrijheid die voor veel mensen erg fijn is. Het resultaat is het beste wanneer je een geheel (wekelijks) lesblok volgt, maar dit is dus niet verplicht.

Zo leren mensen
niet alleen hun hond
beter kennen, maar
ook zichzelf

NIENKE CUSELL (ZANGERES) IS FAN VAN WOOFKAMP

Vertel eens iets over Elvis?

'Het heerlijkste hondje van de hele wereld en mijn beste maatje. Elvis is een Old English Bulldog van bijna 2 jaar oud. Hij is een enorme goedgezak met een sterk karakter en ook al ziet hij er heel erg stoer uit, het is een held op sokken. Mensen en dieren vindt hij allemaal prachtig, hij is alleen wat aan de lompe kant in zijn enthousiasme, wat een van de redenen was waarom wij WOOFKAMP ook getipt kregen!'

Voldoet WOOFKAMP aan je verwachtingen?

'Om eerlijk te zijn was ik vrij sceptisch toen ik met WOOFKAMP startte. Juist omdat ik met Elvis hard moest werken aan concentratie en beheersing kon ik me niet voorstellen hoe een sportles, waar veel hoge energie aan te pas komt, goed voor ons zou kunnen werken. Maar ik dacht, niet geschoten is altijd mis. En ik ben blij dat ik het heb geprobeerd!'

Wat maakt WOOFKAMP uniek?

'Ik denk dat, omdat je zelf ondertussen fysiek oefeningen uitvoert, je net even op een andere manier met je hond werkt dan bij een 'gewone' hondentraining. Je hond moet eigenlijk veel meer prikkels verwerken, je eigen energie wisselt per oefening en je kan het allemaal op het tempo doen wat voor jou en je hond goed voelt. Drie vliegen in één klap dus.

Ook leerde ik hoeveel invloed mijn energie heeft op Elvis en andersom en hoe je dat bewust kunt toepassen.'

Wanneer merkte je verschil door WOOFKAMP?

'De eerste les was een chaos! Eerlijk is eerlijk. Maar bij les drie begon ik écht verschil te merken bij zowel Elvis als bij mezelf. In de lessen bleef zijn aandacht veel beter op mij gericht, ik merkte dat ik steeds meer vertrouwen kreeg in mezelf en daardoor een veel beter 'baasje' voor Elvis kan zijn. Dit werkt natuurlijk buiten de lessen ook door. En ook niet geheel onbelangrijk, doordat de lessen in de buitenlucht plaatsvinden merkte ik ook dat Elvis steeds minder onder de indruk was van prikkels zoals fietsers, auto's, wind et cetera.'

Stel, ik ben niet zo sportief, zou het dan toch iets voor mij kunnen zijn?

'Absoluut. Je kunt tijdens lessen heel goed zelf bepalen hoe fysiek zwaar je het wilt maken, omdat de focus juist ligt op de combinatie van lichamelijk bezig zijn én trainen met je hond. De sfeer is tijdens de les goed. En ik voelde me ook heel erg welkom. Ik heb met Elvis' uiterlijk al snel te maken met vooroordelen. Persoonlijk vind ik het natuurlijk nergens op slaan, bullen zijn het allerleukst en vaak een stuk toleranter dan de 'meer geaccepteerde rassen', maar toch voelde ik daardoor altijd alsof wij net



Nienke en Elvis.

een beetje meer ons best moesten doen dan anderen. Dit zorgde ervoor dat ik uitdagende situaties soms liever uit de weg ging. Bij WOOFKAMP heb ik me nog nooit ongemakkelijk of gespannen gevoeld. Ook niet als een oefening minder goed ging, of als Elvis even een drukke bui kreeg. Daarnaast is er heel veel individuele aandacht voor alle deelnemers en honden, waardoor je ook echt concrete tips krijgt die voor jouw specifieke situatie en hond gelden.'

Hoe ervaar jij het om samen met gevorderden en beginners samen te trainen?

'Als een win-win situatie. Bij de één kan je af en toe afkijken en bij de ander voel je een band omdat je allebei nog je weg moet vinden.

Ik merk trouwens wel echt positief verschil wanneer ik wekelijks meedoe, maar ik vind de flexibiliteit erg fijn. Daardoor wordt het nooit een verplichting. Dat niet elke hond die meedoet al sociaal is, dat vind ik eigenlijk alleen maar goed. Elke hond is anders, net als mensen, toch? Iedereen moet het lekker op zijn eigen tempo en manier doen en ik denk dat de mensen die aan WOOFKAMP meedoen dit allemaal begrijpen en elkaar hierin de ruimte gunnen. Er is niks vervelender dan mensen die maar van alles vinden over je hond terwijl ze de situatie niet eens kennen.'

Merk je nog verschil in de trainingslocaties?

'Elke locatie heeft natuurlijk andere prikkels. Train je rustig in de natuur, of train je ergens waar drukte en verkeer dichtbij is dan heeft dat natuurlijk een hele andere impact op je hond. Het laatste vond ik erg leerzaam en hielp Elvis echt goed met zijn angst voor voertuigen, maar een rustig plekje in de natuur vind ik zelf qua omgeving wel lekkerder. Ook denk ik dat het werken in groepsverband en leren van elkaar en van elkaars honden ook voor meer begrip en openheid zorgt.'

Verbeter je conditie echt tijdens WOOFKAMP of is het alleen intensief voor de hond?

'Ik moet eerlijk bekennen dat ik de eerste paar lessen vooral bezig was met Elvis, maar na een tijdje begreep

'Dat was wel even een trots momentje'

hij wat er van hem verwacht werd en kon ik me meer focussen op mijn eigen oefeningen. Ik vind het niet dusdanig zwaar dat ik helemaal kapot ben, maar voel zeker dat ik lekker aan het werk ben geweest.'

Wat is je leukste ervaring tijdens WOOFKAMP?

'Ik denk de eerste keer dat het me lukte om buikspieroefeningen te doen, terwijl Elvis voor me zat, mijn voeten op de grond tegen hield en me superrustig bleef aankijken. Dat was wel even een trots momentje', aldus Nienke.'



Is WOOFKAMP voor iedereen?

Zeker! Want afgezien van het feit dat je jezelf heerlijk in het zweet werkt, kan je doorgroeien in de moeilijkheidsgraad van de oefeningen en ook meerdere leerlagen ontdekken binnen de lessen in o.a. het fysieke én mentale deel van je hond. De lessen worden gegeven door enthousiaste instructeurs die de WOOFKAMP-opleiding hebben voltooid.

Wat maakt WOOFKAMP zo uniek?

Doordat alle instructeurs regelmatig in overleg gaan en van elkaar blijven leren, blijven ze up-to-date over de laatste ontwikkelingen. Samen weet je immers meer, helemaal als daar vanuit verschillende achtergronden goed over nagedacht is.

'We willen graag dat mensen zelf blijven nadenken over hoe zij hun hond het beste kunnen begeleiden in een fijne les maar vooral ook daarbuiten. Wij helpen dit te bewerkstelligen', aldus Marit Hendriksen, WOOFKAMP-instructeur Haarlem en eigenaar van DogDoc. ■

Inmiddels is het WOOFKAMP team hard bezig om heel Nederland, en wellicht op den duur ook België, te veroveren. Zo kun je op dit moment meedoen in Haarlem, Eindhoven, Son en Breugel, Vlissingen en Uithoorn. Voor meer info: www.woofcamp.nl