

**Mit System Trainieren**  
**THS (Sprint-)Vierkampf Seminar mit Albrecht Heidinger**

**Inhalte:**

Der Fokus liegt auf dem Hürden- und Slalomlauf mit Hund. Albrecht gibt auch wertvolle Einblicke und Übungen, um die allgemeine Sprintfähigkeit zu steigern und um dich optimal auf den 1.000m Lauf vorzubereiten.

- Hürden- und Slalomlauf nach individuellen Handlungsbedarfen
- Sprinttechnik und Koordination
- Training für den 1.000 m-Lauf in Theorie und Praxis

**Dein Startschuss**

Datum: 07. und 08. März 2026

Uhrzeit: Den genauen Zeitplan teilen wir euch ca. 2 Woche vor Seminarbeginn mit

**Die Trainingslocation**

HSV Bochum Eppendorf  
Steinkuhlstraße 46, 44799 Bochum

Navidaten  
51.463384, 7.248929

**Über Albrecht Heidinger**

Albrecht Heidinger, erfahrener Hundesportler mit Erfolgen in verschiedenen Disziplinen seit seiner Kindheit. Seine Leichtathletik-Erfahrung unter Spitzentrainern prägte sein systematisches und ganzjähriges Trainingskonzept für den Turnierhundsport (THS). Er legt Wert auf individuelle Trainingspläne, langfristigen Aufbau und Wettkampfbetreuung, um persönliche Leistungsfähigkeit in Erfolge umzusetzen, wobei tierschutzgerechte Methoden im Vordergrund stehen. Seit über 30 Jahren ist er Trainer beim HSV Mühlacker, wo er erfolgreich neue Trainingsmethoden im THS erprobt und zahlreiche Meistertitel seiner Teams gefeiert hat.

**Mit dem Seminar kann der SKN in der Sparte THS verlängert werden.**

**Deine Performance-Investition**

195 € mit Hund (max. 12 Teilnehmer)  
125 € ohne Hund (max. 8 Teilnehmer)

Im Seminarpreis inbegriffen ist neben der intensiven Trainingszeit mit Albrecht auch euer leibliches Wohl: Genießt ein stärkendes Frühstück, ein gemeinsames Mittagessen, Kaffee und Kuchen am Nachmittag sowie ausreichend Wasser und Kaffee während des gesamten Seminars. Weitere Getränke stehen euch günstig vor Ort zur Auswahl

**Sichere dir deinen Platz**

Anmeldeschluss: bis zwei Wochen vor Beginn oder bei Erreichen der maximalen Teilnehmerzahlen

Anmeldung unter: [zenz@hsv-bochum-eppendorf.de](mailto:zenz@hsv-bochum-eppendorf.de)

