

# Steppen met je hond



## **Doe ook mee aan de nieuwe rage en ga de uitdaging aan...**

Steppen is allang niet meer alleen iets voor kinderen. Ook volwassen genieten op de step van de prachtige natuur tijdens een kilometerslange tocht!  
Hondenschool Adel en Hondenwarenhuis Jolie gaan de uitdaging samen aan en organiseren step workshops.

TRAININGSCENTRUM



Hondenwarenhuis  
**JOLIE**  
Exclusief voor úw hond!  
[www.hondenwarenhuisjolie.nl](http://www.hondenwarenhuisjolie.nl)

Steppen is een opkomende sport. Steppen met je hond is vrij nieuw. In de sledehondensport is het een aantal jaar geleden geïntroduceerd en het blijkt een groot succes te zijn. Nu is het zo dat je niet alleen met sledehonden kunt steppen maar met allerlei soorten rassen van groot en klein.

De hond wordt bevestigd aan de step met behulp van een stang aan het frame of met een heuplijn. In beide gevallen loopt de hond naast u zodat u totale controle heeft met beide handen aan het stuur. Steppen mét je hond is eenvoudig, maar we oefenen eerst zonder hond. Wen vast aan de remmen, het moeiteloze snelheid maken. Je kan meteen aan de slag, hoeft niets te monteren, niets af te stellen. De riem vastmaken aan het tuigje van je hond en klaar. Het systeem is geschikt voor alle honden en alle rassen. Het is het beste als je hond draaft. Voor comfort adviseren wij of een goed tuigje of een bredere halsband.

*'Het is even wennen maar het is echt leuk!'  
'Ik heb meer controle over Tess dan als ik met haar fiets'  
'Ik durfde niet met hem te fietsen maar dit gaat goed'  
'900 calorieën per uur? Ik ben verkocht!'  
'Ze loopt gewoon naast je, wat geweldig!'  
'Zo'n workshop is echt een uitkomst om het te leren'  
'Ik heb mijn hond nog nooit zo gelukkig gezien, hij blijft naar mij kijken tijdens het lopen'*

Zomaar wat uitspraken van mensen die het steppen al geprobeerd hebben. Steeds meer hondenbezitters ontdekken de nieuwe rage, steppen met je hond. Veiliger en makkelijker dan fietsen en gezond voor mens en dier. Steppen met je hond is niet zomaar een activiteit, het is een leuke bezigheid samen met je trouwe viervoeter. Het klinkt wat onwennig en vreemd maar het is echt leuk om te doen! Neem rustig de tijd om deze folder door te lezen en misschien is het ook iets voor u en uw huisdier.

## Kan ik dat ook?

Steppen is laagdrempelig, kent weinig blessures en is betaalbaar om te beoefenen... Steppers gebruiken veel spiergroepen en verbruiken best veel energie (tot wel 900 calorieën per uur!!) en dat op een geheel individuele intensiteit.



Op de step gebruikt u veel spiergroepen en een stepper kent over het algemeen weinig blessures.



Dat maakt steppen ontzettend breed voor jong en oud. Er zijn mensen van 80 jaar oud die nog elke week 15 km steppen. De step is tegenwoordig een perfect vervoer om in je dagelijks leven in te passen. En ook als sport neemt het steppen toe. Vele tochten en wedstrijden worden er reeds in ons land georganiseerd.

Er wordt gebruik gemaakt van speciale steps. Het grote voorwiel zorgt voor comfort en veiligheid en het kleine achterwiel geeft meer ruimte tijdens het steppen. Het lage zwaartepunt zorgt voor veiligheid en stabiliteit. Om veilig met de hond te steppen, wordt er gebruikt gemaakt van een stang aan het frame dat zorgt voor een verbinding tussen step en hond.

We hopen dat veel inwoners (jong en oud) wekelijks mee komen steppen. Mensen worden zich steeds bewuster van het feit dat hun gezondheid in relatie staat met regelmatig of meer bewegen. En je beweegt meer door een bewegingsvorm of sport te kiezen die je vaak en overal kan beoefenen. Steeds meer mensen zien we daardoor op de step.



## Workshops

Steppen in een groep geeft een positief gevoel en men motiveert elkaar. De workshops zullen gegeven worden in verschillende niveaus. Te weten: Beginners, Gevorderden 1 en 2.

De beginners workshop bestaat uit een theorieles en oefenen op de step zonder hond. Vervolgens zal er geoefend worden met steppen met de hond. Bij de workshop gevorderden 1 zal u al een leuke route kunnen gaan steppen samen met uw hond. De workshop gevorderden 2 is bedoeld voor honden die beschikken over een redelijke conditie en die al eerder kennis hebben gemaakt met het steppen. Uiteindelijk zullen er prachtige routes in het bos uitgestippeld kunnen worden.

## Verhuur van steps.

Wil je het ook eens proberen? Maar heb je geen zin om een workshop te volgen?

Een step aanschaffen is vaak een grote uitgave zonder dat je weet of je hond of jijzelf het wel leuk vindt. Daarom kunt u bij Hondenschool Adel of Hondenwarenhuis Jolie een step huren om het eens te proberen. Bevalt het niet, dan brengt u de step gewoon weer terug en bevalt het wel en overweegt u om een step aan te schaffen, dan krijgt u uw huurgeld weer terug bij aankoop van een step.

Voor het huren van één of meerdere steps kunt u met ons afspreken dat u ze bij ons komt afhalen of dat ze op locatie bezorgd moeten worden. Tevens kunt u bij ons terecht voor leuke routes.

## Op locatie

Hebt u een groepje waarmee u wel eens kennis wilt maken met het steppen? Wij kunnen ook met de steps naar u toe komen om ter plaatse workshops te geven. Neem gerust contact met ons op en vraag naar de mogelijkheden!

**Huur een step voor maar  
€ 12,50 per dag**

**Bel naar 06-24908486 of email naar [info@hondenschool-adel.nl](mailto:info@hondenschool-adel.nl) of  
[info@hondenwarenhuisjolie.nl](mailto:info@hondenwarenhuisjolie.nl) voor de voorwaarden of om te reserveren**

---

## Nationale opstepdag van de Nederlandse autoped federatie:

Hondenschool Adel en Hondenwarenhuis Jolie zeggen:



**Van 10.00 uur tot 16.00  
uur op de markt in  
Ommen!**