



**Välkomna till Premiären för:  
UPP och HOPPA - Sund med hund på Umeå bhk**

**Tisdag 11 Juni kl 19:00 på Ön**  
***Inspirationsföreläsning om Projektet: Upp och Hoppa – Sund med Hund***

Ett friskvårdsprojekt som ska skapa förutsättningar till bättre hälsa för både människa och hund. Alla kan friskvårdsträna tillsammans med sin hund. Sund med hund har fokus på att på ett enkelt, billigt och roligt sätt motivera hundägare att träna tillsammans med sina hundar.

Lite av innehållet:  
Cirkelträning tillsammans med hunden, Sund Hund  
Presentation av kommande aktiviteter och kurser på klubben

**Välkomna!**

**Torsdag 27 Juni kl 19:00 på Ön**  
***Prova på - Upp och Hoppa – Sund med Hund***

En prova på kväll i cirkelträningens tecken. Vi testar olika övningar som vi kan göra på promenaden, inomhus eller var vi nu vill träna tillsammans med hunden.

Inga förkunskaper eller utrustning krävs, Nybörjarnivå – kom som du är ;).

Vi håller till ute, så kläder för väder

Plats: Umeå BHK, ön

Pris: 50kr betalas på plats med swisch el kontant

**Välkomna!**

**Lena Nordström,  
SBK Friskvårdsinstruktör**

