



FLEXINESS®

CANINE FITNESS EQUIPMENT



WORKBOOK
KATHARINA MATTIOLI

FLexiness® Fitness

DESIGNED FOR DOGS



INTRO

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM NEUEN FLEXINESS® GERÄT!

Bitte lesen Sie die Instruktionen sorgfältig durch

Bitte beachten Sie dass die gezeigten Übungen je nach Flexiness®Gerät und Grösse des Hundes angepasst werden müssen. Bei Fragen stehen wir gerne mit Rat und Tat zur Seite.

Bitte folgen Sie den Instruktionen und legen Sie keinen falschen Ehrgeiz an den Tag, Sie können den Hund auch schnell überfordern. Nehmen Sie sich Zeit für Ihren Hund und machen Sie die Übungen in Ruhe. Hunde entwickeln sich unterschiedlich. Die körperliche und geistige Entwicklung ist individuell. Das Training muss dem Tempo des Hundes angepasst werden.

Schauen Sie den Hund während einer Übung immer genau an. Je mehr Niveauunterschied desto mehr Gewichtsverlagerung. Überlegen Sie welche Körperpartie Sie arbeiten wollen und wählen sie danach das Gerät/die Geräte aus und die entsprechende Übung aus!

Welche Muskelgruppe wird gearbeitet? Auf welchen Gliedmassen lastet das meiste Gewicht? Achten Sie auf das Alter des Hundes. Die Übungen werden von Trippy (3) und Candy (10) gezeigt damit wir auch aufzeigen können, wie sich die Körperform mit fortgeschrittenem Alter verändern kann.

Ich wünsche Ihnen und Ihrem Hund viel Spass.

CONGRATULATIONS TO THE NEW FLEXINESS® PRODUCT!

Please read all instructions carefully

Please note that the shown exercises maybe need to be adjusted depending on the used Flexiness®Product and size of the dog. If you have any questions, we are happy to assist and advise.

Follow the instructions and do not show false ambition, you can quickly overwhelm the dog. Take time for your dog and do the exercises in peace. Dogs develop differently. The physical and mental development is individual. The training must be adapted to the dog's pace.

Always look closely at the dog during an exercise. The more level difference the more weight shift. Think about which part of the body you want to work and then select the product(s) and the exercise!

Which muscle group is being worked on? Which limbs carry the most weight?

Pay attention to the age of the dog. The exercises are shown by Trippy (3) and Candy (10) so that we can show how the body shape can change with age.

I wish you and your dog a lot of fun.



Katharina Mattioli, Gründerin von Flexiness® und Inhaberin der Gangwerk GmbH mit Boston Terrier Lexi, sie war die Inspiration zu Flexiness® und ist unser Maskottchen.

Katharina Mattioli, founder of Flexiness® and owner of Gangwerk GmbH with Boston Terrier Lexi, the Flexiness® inspiration and mascot

Katharina Mattioli

Womit pumpe ich die Geräte auf?

Die Flexiness®Geräte können mit einer handelsüblichen Ball- oder Fahrradpumpe aufgepumpt werden. Unter Vorsicht können Sie ebenfalls einen Kompressor benutzen. Aus Gründen der Nachhaltigkeit verzichten wir absichtlich darauf zu jedem Gerät eine Pumpe mitzuliefern.

Wie pumpe ich die Geräte auf?

Bitte beachten sie, dass die Menge an Luft die sich in den Geräten befindet einen Einfluss auf das Training hat. Je praller das Gerät und leichter der Hund desto geringer ist der Widerstand und dementsprechend geringer ist der Trainingseffekt. Es ist auch zu beachten, dass die meisten Geräte durch mehr Luft instabiler werden. Bei der Anpassung der Luftmenge ist immer das Alter und der Fitnesszustand des Hundes zu beachten. Bei Zweifel an den Tierarzt oder Therapeuten wenden.

Grösse der Geräte?

Nachdem die Geräte das erste Mal aufgepumpt wurden, bitte nach ca. 2-3 Tagen nochmals nachpumpen damit sie ihre volle Grösse entfalten können. Die endgültige Grösse erreichen die Peanuts & Donuts allerdings erst einige Wochen nach dem ersten Aufpumpen. Die Menge an Luft bestimmt auch die Grösse des Donuts/der Peanut. Es kann vorkommen, dass ein Gerät produktionsbedingt nicht 100% waagrecht ist. Die leichte Schräge hat jedoch keinen Einfluss auf die Qualität des Geräts bzw. des Trainings. Man kann dies sogar als extra Herausforderung ansehen.

Wie kann ich die Geräte reinigen?

Die Geräte lassen sich ganz einfach mit verdünntem Seifenwasser oder Glasreiniger reinigen. Aus hygienischen Gründen empfehlen wir dieses regelmässig zu tun. Dadurch wird auch die Oberfläche wieder ‚griffiger‘ und die Möglichkeit des Abrutschens wieder stark gemindert.

How do I inflate the Products?

The Flexiness®Products can be inflated with a standard ball or bicycle pump. With caution you can also use a compressor. For reasons of sustainability, we deliberately refrain from supplying a pump for every Product.

How do I inflate the Products?

Please note that the amount of air in the Products has an impact on the training. The more plump the Product and the lighter the dog, the lower the resistance and accordingly the less training effect. It should also be noted that most Products make the air more unstable. When adjusting the air volume, the age and fitness of the dog must always be taken into account. If in doubt, contact the veterinarian or therapist.

Size of Products?

After the Products have been inflated for the first time, please pump again after approx. 2-3 days so that they can develop their full size. However, the peanuts & donuts reach their final size a few weeks after the first inflation. The amount of air also determines the size of the donut / peanut. It can happen that a Product is not 100% horizontal due to production. However, the slight slope has no influence on the quality of the Product or the training. You can even see this as an extra challenge.

How can I clean the Products?

The Products can be easily cleaned with diluted soapy water or glass cleaner. For hygienic reasons we recommend doing this regularly. This also makes the surface more „grippy“ and the possibility of slipping is greatly reduced again.

Maximale Belastung der Geräte?

Die maximale Belastung der Geräte beträgt 150kg (gleichmässig).

Training?

Um Aus- und Abrutschen zu vermeiden sollte immer auf einer Anti-rutschunterlage trainiert werden.

Für Einsteiger ist es ratsam, bodennahen Geräte anzufangen.

Vergessen Sie nicht vor jedem Training den Hund ca. 5 Minuten im lockeren Trab aufzuwärmen.

Die Flexiness®Geräte sind kein Spielzeug sondern Trainingsgeräte.

Den Hund NIE ungesichert und unbeaufsichtigt lassen und nach dem Training die Geräte wegräumen.

Lebensdauer?

Die Lebensdauer der Geräte wird durch den Umgang und die Nutzungsintensität bestimmt.

Um Schäden zu vermeiden, sollten die Geräte nicht länger in der Nähe einer Heizquelle aufbewahrt werden. Ebenfalls ist zu beachten dass warme Luft sich ausdehnt.

Die Geräte sind nicht bissfest.

Bitte achten Sie auf gute Krallenpflege, Spitze und/oder scharfe Krallen können das Gerät beschädigen.

Spitze oder scharfe Gegenstände können das Gerät beschädigen - auf Bodenbeschaffenheit achten.

Garantie?

Als Produzent garantiert die Gangwerk GmbH dem Käufer, dass dieses Produkt für einen Zeitraum von 30 Tagen ab Rechnungsdatum frei von Herstellungsfehlern* ist. Wenn Ihr Produkt während dieser Zeit Anzeichen einer fehlerhaften Herstellung aufweist, setzen Sie sich bitte umgehend mit uns in Verbindung.

shop@gangwerk.ch

* leichte Produktionsbedingte Abweichungen in Form und Farbe gelten nicht als Fehler.

Maximum load on the Products?

The maximum load of the products is 150kg (evenly).

Training?

To avoid slipping and sliding, you should always train on an anti-slip floor.

It is advisable for beginners to start with products close to the ground. Don't forget to warm up the dog in a relaxed trot for about 5 minutes before each training session.

The Flexiness®Products are not toys but training products. NEVER leave the dog unsecured and unsupervised and put away the products after training.

Lifespan?

The lifespan of the products is determined by their handling and the intensity of use.

To avoid damage, the products shouldn't be kept near a heat source. It should also be noted that warm air expands.

The products are not bite-proof.

Please pay attention to good claw care, pointed and / or sharp claws can damage the product.

Pointed or sharp objects can damage the product - pay attention to the nature of the floor.

Warranty claim?

As producer, Gangwerk GmbH guarantees the buyer that this product is free from manufacturing defects* for a period of 30 days from the invoice date. If your product shows signs of defective manufacturing during this time, please contact us immediately.

shop@gangwerk.ch

* Slightly production-related deviations in shape and color are not considered as defects.

Aufpumpen?

Wie bereits Eingang beschrieben, liefern wir zu den Produkte aus Gründen der Nachhaltigkeit keine Pumpen bzw. Aufsätze mit. Sollte für die vorhanden Fahrradpumpe oder den Kompressor kein passender Aufsatz griffbereit sein helfen wir natürlich gerne weiter.

Welches Gerät benötigt welchen Aufsatz?

1. Flexiness® Donuts, Peanuts, TwinDisc, FlexiPAWSCloud

Diese Geräte haben kein Ventil und benötigen lediglich einen Aufsatz der in die Öffnung passt.

2. Flexiness® PawStackers, DonutDisc (bei uns erhältlich)

Für diese Geräte wird eine Nadelaufsatz benötigt. Um Luft in den Geräte zu regulieren reicht es den Aufsatz ohne Pumpe einfach in das Ventil zu stecken. Durch Drücken auf das Gerät entweicht Luft aus der Öffnung des Aufsatzes.

3. Flexiness®FitStages (bei uns erhältlich)

Inflate?

As already described at the beginning, we do not supply pumps or attachments for the products for reasons of sustainability. If there is no suitable attachment at hand for the existing bicycle pump or compressor, we will of course be happy to help.

Which Product needs which attachment?

1. Flexiness®Donuts, Peanuts, TwinDisc, FlexiPAWSCloud

These Products have no valve and only require an attachment that fits into the opening.

2. Flexiness® PawStackers, DonutDisc (available in our store)

A needle attachment is required for these Products. To regulate the air, it is sufficient to simply insert the attachment into the valve without a pump. By pressing the Product, air escapes from the opening of the attachment.

3. Flexiness®FitStages (available in our store)

1



2



3



FLexiness®Fitness

DESIGNED FOR DOGS



FLEXINESS® FITSTAGE 1x1

Flexiness®FitStage 1x1

Der Deckel über dem Ventil muss mit einer Linksdrehung geöffnet werden. Der Adapter oder Pumpenaufsatz dann in das Ventil eindrehen (nach rechts). Vor dem Eindrehen bitte darauf achten, dass der kleine, mittig angelegte Knopf im Ventil immer ‚offen‘ ist. Ist er hineingedrückt, kann das Gerät nicht aufgepumpt werden da die Luft immer wieder entweicht sobald die Pumpe oder der Adapter entfernt wird.

Die Flexiness®FitStage bitte immer vollständig (keine Falten!) aufpumpen um Schäden am Produkt zu vermeiden. Durch den kleinen Knopf im Ventil kann die Menge an Luft mit kleinen, kurzen Druckstößen sehr gut reguliert werden.

Solltest Du einmal durch Fremdeinwirkung ein Loch in die FitStage bekommen, dann kann die FitStage mit entsprechendem Reperaturmaterial (für SUPs, Boote etc.) repariert werden. Wir helfen gerne weiter.

Zum Reinigen eignet sich einfach Wasser oder auch verdünnte Spülseife.

Als Auflagen empfehlen wir unsere Flexiness®SensiMats und SensiTargets.

Flexiness®FitStage 1x1

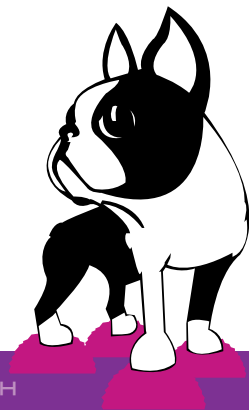
The cover over the valve must be opened by turning it to the left. Then screw the adapter or pump attachment into the valve (to the right). Before screwing in, please make sure that the small button in the center of the valve is always open. If it is pushed in, the product cannot be pumped up because the air escapes again and again as soon as the pump or the adapter is removed.

Please always inflate the Flexiness®FitStage completely (no wrinkles!) To avoid damage to the product. Due to the small button in the valve, the amount of air can be regulated very well with small, short pressure surges.

If you ever get a hole in the FitStage by external influence, then the FitStage can be repaired with appropriate repair material (for SUPs, boats, etc.). We are happy to help.

For cleaning, simple water or even diluted dishwashing soap is suitable.

As supports, we recommend our Flexiness® SensiMats and SensiTargets.



10-15 MINUTEN PRO TAG

**Langsam anfangen und später
Dauer, Repetitionen und Sets anpassen.
Positionen 5-10 Sekunden halten und das
jeweils 3-5 Mal pro Set wiederholen.**

Aufwärmen nicht vergessen!

Form

Die Frage zur Körperform/Körperhaltung sollte man sich immer wieder stellen. Es ist wichtig, dass man sich den Hund in einer neutralen Position am Boden anschaut. Am Besten in verschiedenen Positionen (Steh, Sitz und Platz) und von allen 4 Seiten (vorne, hinten, beide Seiten).

Dabei ist auf folgendes besonders zu achten:

- Kopfhaltung
- Stellung der Pfoten (gerade, ein- oder ausgedreht)
- Rückenlinie
- Winkelungen (Vorderhand/Hinterhand)
- Position der Gliedmassen (unterstellt, abgespreizt...)

Auf den Geräten ist darauf zu achten, dass der Hund eine gute Körperhaltung hat. Der Hund soll möglichst ‚normal‘ stehen. Heisst die Rückenlinie ist gerade und der Hals ist nicht überstreckt.

Es gibt natürlich Übungen bei welchen von dieser Form abgewichen wird. Diese Übungen benötigen aber eine separate Einführung.

10-15 MINUTES PER DAY!

**Start with shorter sessions increase slowly
duration, repetitions and sets.
Hold positions about 5-10 seconds, repeat 3-5
times per set.**

Don't forget to warmup!

Form

The question of shape/posture should be asked again and again. It is important to look at the dog in a neutral position on the floor. Ideally in different positions (stand, seat and place) and from all 4 sides (front, back, both sides).

Pay particular attention to the following:

- head posture
- Position of the paws (straight, turned in or turned out)
- topline
- angulations (fore-/hindquarters)
- Position of the limbs (under itself, posting ...)

On the products, make sure that the dog is in good posture. The dog should be as normal as possible. The top line is straight and the neck is not stretched out.

There are of course exercises in which deviated from this form of posture. However, these exercises require a separate introduction.

TRAINING

Alter

Beim planen des Trainings ist immer auf das Alter und den Trainingszustand des Hundes zu achten.

Bei Junghunden (bis 12 Monaten) und Senioren ist eine Einführung durch einen Trainer ratsam.

Für Junghunde gilt (unter 12 Monate):

Basics üben!

Kurze Trainings!

Keine repetitiven Positions-/Stellungswechsel (Übungen 4-6) auf den Geräten!

Age

When planning the training, always pay attention to the age and training status of the dog.

For young dogs (up to 12 months) and seniors, an introduction by a trainer is advisable.

For young dogs (under 12 month):

Practice basics!

Short sessions!

No repetitive position changes (exercises 4-6) on the products!

LEVEL UP

ANFÄNGER	Trainings/Woche 3-4 x 5Min	Repetitionen/Übung 3 x 5-10Sek	Sets/Übung 2-3 x
BEGINNER	Trainings/week 3-4 x 5min	Repetitions/Exercise 3 x 5-10sec	Sets/Exercise 2-3 x
FORTGESCHRITTEN	Trainings/Woche 3-4 x 10Min	Repetitionen/Übung 3-5 x 10Sek	Sets/Übung 3-4 x
ADVANCED	Trainings/week 3-4 x 10min	Repetitions/Exercise 3-5 x 20sec	Sets/Exercise 3-4 x
PROFI	Trainings/Woche 5-6 x 15Min	Repetitionen/Übung 5-8 x 10-15Sek	Sets/Übung 4-5 x
PROFESSIONAL	Trainings/week 5-6 x 15min	Repetitions/Exercise 5-8 x 10-15sec	Sets/Exercise 4-5 x

Ziel:

Der Hund steht mit seinen Vorderpfoten auf das Gerät.

Achtung:

Donut oder Peanut?

Unbedingt das Gerät mit der Hand und/oder den Beinen sichern um das es zu stabilisieren.

Ablauf:

Führen Sie den Hund durch Locken mit Futter, Handzeichen, Handtarget (...) gerade vor das Gerät und ermutigen ihn, sich mit den Vorderpfoten auf das Gerät zu stellen. Diese Position dann 5-10 Sekunden halten.

Tipps:

- stellen Sie sich frontal vor den Hund
- setzen Sie einen Marker (z.B. ‚Auf‘)
- Gewichtsverlagerungen intensivieren das Training
- auf gute Körperhaltung achten

Goal:

The dog stands on the product with his front paws.

Attention:

Donut or peanut?

Be sure to secure the product with your hand and / or legs to stabilize it.

Procedure:

Guide the dog straight in front of the product by luring it with food, hand signals, hand target (...) and encourage the dog to stand on the product with his front paws. Then hold this position for 5-10 seconds.

Tips:

- stand in front of the dog
- put a marker (e.g. ‚up‘)
- Weight shifts intensify the training
- pay attention to good posture

LEVEL 1

TRIPPY 3



2. 2UPREAR

Ziel:

Der Hund steht mit seinen Hinterpfoten auf das Gerät.

Wichtig:

Auf Rückenlinie, Kopf- und Gliedmassenhaltung achten!
Gewichtsverlagerungen intensivieren das Training-

Ablauf:

Führen Sie den Hund durch Locken mit Futter, Handzeichen, Handtarget (...) gerade vor das Gerät und ermutigen ihn, sich mit den Vorderpfoten auf das Gerät zu stellen (Übung 1.) lassen Sie ihn wenige Sekunden stehen und versuchen dann, dass der Hund weiter vorwärts geht damit die Vorderhand wieder am Boden ist und die Hinterhand auf dem Gerät.

Steigerung:

Der Hund geht rückwärts auf das Gerät

Goal:

The dog stands on the product with his hind paws.

Important:

Pay attention to the top line, head and limb posture!
Weight shifts intensify the training.

Procedure:

Guide the dog straight in front of the product by luring it with food, hand signals, hand target (...) and encourage him to stand on the product with his front paws (exercise 1.), let it stand for a few seconds and then try that the dog continues forward so that the forehand is back on the ground and the hindquarters on the product.

Progression:

The dog goes backwards on the product

LEVEL 1



Ausgangsposition (3. Varianten):

Der Hund steht mit seinen Vorderpfoten auf dem Gerät.
Der Hund steht mit seinen Hinterpfoten auf dem Gerät.
Der Hund steht mit allen Vieren auf dem Gerät.

Übung:

Der Hund soll still stehen.
Heben Sie eine Pfote an und halten diese für 5-10 Sekunden und stellen die Pfote dann wieder ab. Wiederholen Sie dies mit allen vier Pfoten (auch wenn diese nicht auf dem Gerät stehen!)
Achten Sie auf die Gewichtsverlagerung und wie der Hund sich ausbalanciert.

Steigerung:

Der Hund hebt die Pfoten von selber an (Winken, Pfortarget...).

Starting position (3. possibilities):

The dog stands with his front paws on the product.
The dog stands with his rear paws on the product.
The dog stands with all four paws on the product.

Exercise:

The dog should stand still.
Lift one paw and hold it for 5-10 seconds and then put the paw down again. Repeat this with all four paws (even with the ones that are not on the product!)
Pay attention how the dog shifts his weight and how he is able to balance.

Progression:

The dog lifts his paws by himself (waving, paw target ...).

LEVEL 1



LEVEL 1

4. SIT2STAND

Ausgangsposition (3. Varianten):

Der Hund steht mit seinen Vorderpfoten auf dem Gerät.
Der Hund steht mit seinen Hinterrpfoten auf dem Gerät.
Der Hund steht mit allen Vieren auf dem Gerät.

Bewegungsablauf:

SITZ - STEH - SITZ

Jede Position für einige Sekunden halten. (siehe Tabelle)
Bei der Übung darauf achten, dass der Hund ein möglichst geschlossenes Sitz macht.
Die Vorderpfoten sollten immer auf dem Gerät bleiben und sich so wenig wie nötig von der Stelle bewegen.
Achten Sie auf die Kopfhaltung, Rückenlinie und Beinposition.

Haupteffekt:

Hinterhandmuskulatur (auf Einfluss des Niveauunterschieds beachten!)

Starting position (3. possibilities):

The dog stands with his front paws on the product.
The dog stands with his rear paws on the product.
The dog stands with all four paws on the product.

Sequence of movements:

SIT - STAND - SIT

Hold each position for a few seconds. (see table)
When doing the exercise, make sure that the sit is as tight as possible.
The front paws should always stay on the product and move as little as necessary.
Pay attention to the head posture, top line and leg position.

Main effect:

Hindquarters muscles (Note impact of level difference!)

LEVEL 1



LEVEL 2

5. STAND2DOWN

Ausgangsposition (3. Varianten):

Der Hund steht mit seinen Vorderpfoten auf dem Gerät.
Der Hund steht mit seinen Hinterpfoten auf dem Gerät.
Der Hund steht mit allen Vieren auf dem Gerät.

Bewegungsablauf:

STEH - PLATZ - STEH

Jede Position für einige Sekunden halten. (siehe Tabelle)
Bei der Übung darauf achten, dass der Hund ein möglichst geschlossenes Platz macht. (Auf Ellenbogen und Knie achten!)
Die Vorderpfoten sollten immer auf dem Gerät bleiben und sich so wenig wie nötig von der Stelle bewegen.
Achten Sie auf die Kopfhaltung, Rückenlinie und Beinposition.

Haupteffekt:

Rumpfmuskulatur (Niveauunterschied sollte nicht zu Gross sein!)

Starting position (3. possibilities):

The dog stands with his front paws on the product.
The dog stands with his rear paws on the product.
The dog stands with all four paws on the product.

Sequence of movements:

STAND - DOWN - STAND

Hold each position for a few seconds. (see table)
During the exercise, make sure that the dogs down is in a correct sphinx position as possible. (watch elbows and stifles!)
The front paws should always stay on the product and move as little as necessary.
Pay attention to the head posture, top line and leg position.

Main effect:

Core muscles (level difference shouldn't be too big!)

LEVEL 1



LEVEL 2

6. SIT2DOWN

Ausgangsposition (3. Varianten):

Der Hund steht mit seinen Vorderpfoten auf dem Gerät.
Der Hund steht mit seinen Hinterpfoten auf dem Gerät.
Der Hund steht mit allen Vieren auf dem Gerät.

Bewegungsablauf:

SITZ - PLATZ - SITZ

Jede Position für einige Sekunden halten. (siehe Tabelle)
Bei der Übung darauf achten, dass der Hund ein möglichst geschlossenes Sitz und Platz macht.
Die Vorderpfoten sollten immer auf dem Gerät bleiben und sich so wenig wie nötig von der Stelle bewegen.
Achten Sie auf die Kopfhaltung, Rückenlinie und Beinposition.

Haupteffekt:

Vorderhandmuskulatur (Niveaunterschied sollte nicht zu Gross sein!)

Starting position (3. possibilities):

The dog stands with his front paws on the product.
The dog stands with his rear paws on the product.
The dog stands with all four paws on the product.

Sequence of movements:

SIT - DOWN - SIT

Hold each position for a few seconds. (see table)
When doing the exercise, make sure that the dog has the best possible tight sit and sphinx down.
The front paws should always stay on the product and move as little as necessary.
Pay attention to the head posture, top line and leg position.

Main effect:

Forequarters muscles (level difference shouldn't be too big!)

LEVEL 1



LEVEL 2



Buche eine Lektion bei uns im Studio. Book a lesson in our studio
www.gangwerk.ch | +41 79 207 82 69

LUST AUF MEHR?

Gerne helfen wir weiter.

Buche ein **Einzeltraining bei uns im Flexiness®K9Studio** in Lengau AG.
www.gangwerk.ch

Unser Studio ist zu weit weg? Kein Problem!
Buche ein **Online-Einzeltraining via Videochat**.
flexiness@gangwerk.ch

Du möchtest gerne erstmal alleine weitermachen?
Besuche unsere **Onlineplattform FlexinessXFitness®** für Ideen und Anregungen.
www.flexiness-fitness.com



Werde Mitglied... Become member ...
www.flexiness-fitness.com

DO YOU WANT MORE?

We are happy to help.

Book a **one-to-one training with us in the Flexiness®K9Studio** in Lengau AG, Switzerland.
www.gangwerk.ch

Our studio is too far away? No problem!
Book an **online individual training session via video chat**.
flexiness@gangwerk.ch

You'd like to continue on your own?
Visit our **online platform FlexinessXFitness®** for ideas and suggestions.
www.flexinessx-fitness.com

Copyright © 2022:

Gangwerk GmbH
Katharina Mattioli
Zythüslistrasse 1
8165 Schleinikon
Schweiz

Diese Broschüre ist urheberrechtlich geschützt und nur für den privaten Gebrauch bestimmt.

Die Verwendung, Verbreitung und Vervielfältigung jeglicher Inhalte ist ohne schriftliche Zustimmung der Gangwerk GmbH nicht gestattet.

Haftungsausschluss:

Die Benutzung der Flexiness® Geräte und die Umsetzung der hier beschriebenen Übungen erfolgen auf eigenes Risiko. Katharina Mattioli und die Gangwerk GmbH übernehmen bei etwaigen Unfällen oder Schäden keine Haftung. Die Gangwerk GmbH übernimmt keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalt dieser Broschüre.

Copyright © 2022:

Gangwerk GmbH
Katharina Mattioli
Zythüslistrasse 1
8165 Schleinikon
Switzerland

This brochure is protected by copyright and is intended for private use only.

The use, dissemination and reproduction of any content is not permitted without the written consent of the company Gangwerk GmbH.

Disclaimer:

The use of the Flexiness® Equipment and the implementation of the exercises described here are at your own risk. Katharina Mattioli and Gangwerk GmbH assume no liability for any accidents or damages. The Gangwerk GmbH assumes no liability for the actuality, correctness and completeness of the contents of this brochure.

BALANCE IS THE KEY

FLexiness® Fitness

DESIGNED FOR DOGS

