



LAG Niedersachsen e.V.

Trägerverein der Herzgruppe:

- Übungsgruppe
- Trainingsgruppe
- Gemischte Gruppe
- Nachfolgegruppe

Übungsstunden-Teilnehmerprotokoll

Name, Vorname: _____ Geburtsdatum: _____ Telefon: _____

Teilnahme ab: _____ Verordnung liegt vor ja _____ Kostenübernahme ja nein _____ Verordnung läuft aus _____ Untersuchungsbogen _____ Vereinsmitglied ja nein

Sonstiges/Bemerkungen: _____ **Empfohlener Trainings-Herzfrequenzbereich** _____ **Empfohlene Trainingsbelastung** _____

von/min bis /min. Herzfrequenz /min

Datum	Blutdruckwert	Gewicht kg	Herzfrequenz (Puls)			Persönliches Anstrengungsempfinden* <small>(bitte ankreuzen)</small>					Bemerkungen/Ereignis
			vor Belastung	während Belastung	nach Belastung	weniger als oder sehr leicht	recht leicht	etwas anstrengend	anstrengend	sehr anstrengend und stärker	

* Beim Training und auch kurz danach sollte der Grad der subjektiven Beanspruchung (Anstrengungsempfinden) „anstrengend“ nicht übersteigen.

Übungsstunden-Teilnehmerprotokoll

Fortsetzungsblatt

Name, Vorname:

Datum	Blutdruckwert	Gewicht kg	Herzfrequenz (Puls)			Persönliches Anstrengungsempfinden* (bitte ankreuzen)					Bemerkungen/Ereignis
			vor Belastung	während Belastung	nach Belastung	weniger als oder sehr leicht	recht leicht	etwas an- strengend	an- strengend	sehr an- strengend und stärker	

* Beim Training und auch kurz danach sollte der Grad der subjektiven Beanspruchung (Anstrengungsempfinden) „anstrengend“ nicht übersteigen.