DGPR

LVPR RLP e.V.

Trägerverein der Herzgruppe:

Allgemeiner Sport Club Neuwied e.V.
Zertifizierte Herzgruppe

☐ Übungsgruppe
☐ Trainingsgruppe
☐ Gemischte Gruppe
☐ Nachfolgegruppe

Übungsstunden-Teilnehmerprotokoll

Name, Vorname:				Geburtsdatum:	Telefon:
Teilnahme ab:	Verordnung liegt vor ☐ ja	Kostenübernahme ☐ ja ☐ nein	Verordnung läuft aus am	Untersuchungsbogen liegt vor ☐ ja	Vereinsmitglied ☐ ja ☐ nein
Sonstiges/Bemerkungen:			**Empfohlener Trainings-Herzfrequenzbereich** von ...../min bis ..... /min.		**Empfohlene Trainingsbelastung** Herzfrequenz ..... /min

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

* 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.