



Bewegung
Gesundheit
Lebensqualität

Trainings- tagebuch



Bayerischer
Sportärzte-
verband e.V.

Mit freundlicher Unterstützung von

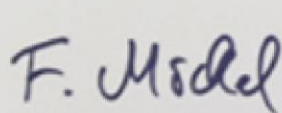


TheraKey®

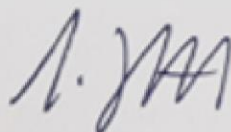
Führen Sie das Tagebuch regelmäßig und tragen Sie auch ein, wenn Sie Beschwerden hatten oder nicht trainiert haben. Tragen Sie ein, ob Ihnen das Training leicht fällt (Motivations-Smilies). Die Intensität des Trainings ist als „Ampel“ dargestellt; die genaue Bewertung gelingt mit der sog. Borg-Skala (siehe Anhang). Neben der Trainingsdauer tragen Sie bitte Messwerte ein, falls dies mit Ihrem Arzt so besprochen wurde (z. B. Schrittzahl, Blutdruck, Herzfrequenz, Gewicht usw.). Unter „Besonderheiten“ notieren Sie bitte, falls z. B. Beschwerden wie Schmerzen, Luftnot, Schwindel, Angina pectoris u. a. auftreten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude am Training!

Ihre Ärzte des Bayerischen Sportärzteverbands



Dr. med. Frank Möckel,
Präsident des BSÄV



Dr. med. H. Christian Rost, FESC
Vizepräsident des BSÄV

Planung

Abschnitt 1



Ziel des Trainings:

Trainingsbeginn:

Sportart(en):

Häufigkeit:

(wie oft pro Woche)

Dauer:

(wie viele Minuten pro Einheit)

Intensität:

(z. B. subjektives Empfinden
bzw. Borg-Skala, Puls, Watt)

Besonders zu beachten:

Nächster Kontrolltermin:

Planung

Abschnitt 4

Ziel des Trainings:

Trainingsbeginn:

Sportart(en):

Häufigkeit:

(wie oft pro Woche)

Dauer:

(wie viele Minuten pro Einheit)

Intensität:

(z. B. subjektives Empfinden
bzw. Borg-Skala, Puls, Watt)

Besonders zu beachten:

Nächster Kontrolltermin:

Trainingstagebuch



Woche 1

Tag	Aktivität	Dauer	Motivation	Intensität	Messwerte
Mo			😊 😐 😞	🟢 🟡 🔴	
Di			😊 😐 😞	🟢 🟡 🔴	
Mi			😊 😐 😞	🟢 🟡 🔴	
Do			😊 😐 😞	🟢 🟡 🔴	
Fr			😊 😐 😞	🟢 🟡 🔴	
Sa			😊 😐 😞	🟢 🟡 🔴	
So			😊 😐 😞	🟢 🟡 🔴	

Besonderheiten:

Woche 2

Tag	Aktivität	Dauer	Motivation	Intensität	Messwerte
Mo			😊 😐 😞	🟢 🟡 🔴	
Di			😊 😐 😞	🟢 🟡 🔴	
Mi			😊 😐 😞	🟢 🟡 🔴	
Do			😊 😐 😞	🟢 🟡 🔴	
Fr			😊 😐 😞	🟢 🟡 🔴	
Sa			😊 😐 😞	🟢 🟡 🔴	
So			😊 😐 😞	🟢 🟡 🔴	

Besonderheiten:

Borg-Skala

Maß für Anstrengungsempfinden

6 überhaupt nicht anstrengend

7 extrem leicht

8

9 sehr leicht

10

11 leicht

12

13 etwas anstrengend

14

15 anstrengend, schwer

16

17 sehr anstrengend

18

19 extrem anstrengend

20 maximale Anstrengung

Kennen Sie schon die TheraKey® MyTherapy App?

Ihr digitaler Begleiter zum Trainingstagebuch



Erinnert

Mit Erinnerungsfunktionen für Training und Medikamente



Dokumentiert

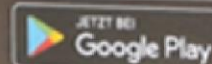
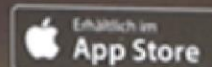
Tagebuch für Training, Medikamenteneinnahme und Messwerte



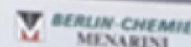
Wertet aus

Ausdrucke für eine einfache Besprechung mit Ihrem Arzt

Die MyTherapy App ist erhältlich bei



Weitere Informationen sowie Videos zur Nutzung der TheraKey® MyTherapy App finden Sie unter: www.mytherapy.therakey.de



TheraKey®

Praxis / Klinik

Stempel und Adresse