

## Gratis-Trainingstagebuch exklusiv für Mitglieder des BSAEV

Sehr geehrte Mitglieder des BSAEV,

die Bedeutung körperlichen Trainings ist sowohl uns als auch den meisten unserer Patienten bekannt. Unsere Kompetenz liegt zum einen darin, für die individuelle Situation unserer Patienten das geeignete Trainingsprogramm zu empfehlen. Zum anderen müssen wir die Motivation zum konsequenten und anhaltenden Training erzeugen. Hier liegt der eigentliche Schlüssel zum Erfolg.

Mit unserem „Trainingstagebuch“ des BSAEV kann dies gelingen!



| Wochen 1 | Tag             | Aktivität | Dauer | Motivation | Intensität | Messwerte |
|----------|-----------------|-----------|-------|------------|------------|-----------|
|          | Mo              |           |       | 😊😊😊😊       | ●●●●       |           |
|          | Di              |           |       | 😊😊😊😊       | ●●●●       |           |
|          | Mi              |           |       | 😊😊😊😊       | ●●●●       |           |
|          | Do              |           |       | 😊😊😊😊       | ●●●●       |           |
|          | Fr              |           |       | 😊😊😊😊       | ●●●●       |           |
|          | Sa              |           |       | 😊😊😊😊       | ●●●●       |           |
|          | So              |           |       | 😊😊😊😊       | ●●●●       |           |
|          | Besonderheiten: |           |       |            |            |           |
| Wochen 2 | Tag             | Aktivität | Dauer | Motivation | Intensität | Messwerte |
|          | Mo              |           |       | 😊😊😊😊       | ●●●●       |           |
|          | Di              |           |       | 😊😊😊😊       | ●●●●       |           |
|          | Mi              |           |       | 😊😊😊😊       | ●●●●       |           |
|          | Do              |           |       | 😊😊😊😊       | ●●●●       |           |
|          | Fr              |           |       | 😊😊😊😊       | ●●●●       |           |
|          | Sa              |           |       | 😊😊😊😊       | ●●●●       |           |
|          | So              |           |       | 😊😊😊😊       | ●●●●       |           |
|          | Besonderheiten: |           |       |            |            |           |

So gehen Sie mit dem Trainingstagebuch vor:

1. Realistische Trainingsziele festhalten
2. Trainingsform wählen
3. Häufigkeit, Dauer und Intensität wählen
4. Ggf. zu überwachende Parameter festlegen
5. Kontrolltermin vereinbaren (Erfolg prüfen, ggf. Training anpassen)

In einfachen und übersichtlichen Tabellen können die Patienten dann ihr individuelles Trainingspensum inklusive Intensität und Motivation dokumentieren.



## Bestellung:

Bestellen Sie sich **25 Tagebücher** in der Zentrale des BSAEV im Haus des Sports in München:

Adresse:

Bayerischer Sportärzteverband e.V.  
Georg-Brauchle-Ring 93  
80992 München

Tel: 089 - 18 35 03

Fax: 089 - 18 35 96

**Verpackung und Versand belaufen sich auf 5 Euro, die Sie bitte Ihrer Bestellung bar beifügen oder auf folgendes Konto mit Angabe von Name und Mitgliedsnummer überweisen:**

Bayerischer Sportärzteverband e.V., IBAN: DE60 701 500 00 1002 078 929, BIC: SSKM DE MM

Oder holen Sie sich die Trainingstagebücher zu unseren **Geschäftszeiten** ab:

**Mo-Do:**

**9:00 – 13:00 Uhr** (bitte vorher telefonisch anmelden)

Passend zum Trainingstagebuch haben wir entsprechende **Praxisposter** entworfen, die auf Wunsch gerne ebenfalls Ihrer Bestellung beigelegt werden können.



Bestellen Sie sich ein „Werkzeug zur Steigerung der Motivation zu Bewegung“ Ihrer Patienten und zeigen Sie so Ihre Kompetenz als Sportmediziner des BSAEV!

Ihr

Bayerischer Sportärzteverband

AG Sportkardiologie



## Bestellformular

An den  
Bayerischer Sportärzteverband e.V.  
Georg-Brauchle-Ring 93  
80992 München

---

Hiermit bestelle ich 25 der o.g. Trainingstagebücher.

Name: \_\_\_\_\_

Versandadresse: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5 Euro für Verpackung und Versand sind dieser Bestellung beigelegt:

Ich werde 5 Euro für Verpackung und Versand auf das o.g. Konto überweisen:

Bitte senden Sie mir ebenfalls ein Praxisposter zu: a)  b)

Vielen Dank!

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

