

## Training zu Hause



Ein Trainingsplan muss in allen vier Jahreszeiten funktionieren.

Welche Möglichkeiten bestehen zu Hause für ein Ausdauertraining?

Schwimmen, Spazieren, Nordic Walking, Tanzen, Velofahren, Laufbandtraining, Aquagymnastik, Aquajogging, Gymnastik, ...

.....  
.....  
.....  
.....



Regelmässiges Training fördert die Gesundheit

Welche Möglichkeiten bestehen zu Hause um Kraft zu trainieren?

Übungen mit dem Theraband, Treppensteigen, Übungen mit Gewichten, Kraftübungen an Geräten, Körperübungen, ...

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Wochenplanung im Bezug auf Verpflichtungen, regelmässige Aktivitäten, Tagesstruktur und Atemnot:

Welche Zeiten gibt es in einer Woche, in denen wenig Atemnot besteht?

.....

.....

.....

.....

.....

Das Training findet von Montag bis Samstag statt. Am Sonntag gilt es zu entspannen und die Erholung zu geniessen.



Welche Zeiten sind frei von fixen Terminen und bieten die Möglichkeit für ein Training?

	MONTAG	DI	MI	DO	FR	SA
6h	Aufstehen, Bad					
7h	Frühstück, Abwasch					
8h	Therabandübungen und Spaziergang					
9h	Hausarzt, Coiffeur, Einkauf, ...					
10h	Gärtnerei, Fusspflege, Post, ...					
11h	Kochen					

Welche Zeiten sind durch fixe Aktivitäten besetzt?

In welchen Zeiten besteht wenig Atemnot?

Welche Zeiten bieten sich für eine Trainingseinheit an?

	Montag	Dienstag
06:00		
07:00		
08:00		
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		
23:00		

	Mittwoch	Donnerstag
06:00		
07:00		
08:00		
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		
23:00		

Zeitfenster für ein Ausdauertraining:

.....  
 .....  
 .....

	Freitag	Samstag
06:00		
07:00		
08:00		
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		
23:00		

Zeitfenster für ein Krafttraining:

.....  
 .....  
 .....



Mein persönliches Ziel, welches ich durch regelmässiges Trainieren erreichen will:

.....  
.....  
.....  
.....

Ort ..... Datum ..... Unterschrift .....

Wer kann mir beim Training Unterstützung bieten?

.....  
.....  
.....

Wann findet die erste Auswertung des durchgeführten Trainings statt?

.....

Ort ..... Datum ..... Unterschrift .....

