

THEMA #3: BELASTUNGSSTEUERUNG & BELASTUNGSPULS IN HERZ- UND HERZINSUFFIZIENZGRUPPEN

INFORMATIONSVORANSTALTUNG - ONLINE - TEILNAHME KOSTENLOS

Eine individuell angepasste Belastungssteuerung ist elementar für ein effektives und sicheres Training in Herzgruppen und Herzinsuffizienzgruppen. Wie lässt sich dies für Ausdauer- und Krafttraining umsetzen? Welche Kenntnisse brauche ich als Übungsleiter? Welche Daten brauche ich vom Teilnehmer? Welche neuen Studien und Erkenntnisse gibt es? Auf welche Diagnosen muss besonders geachtet werden. Wir informieren umfassend, wie in Herz- und Herzinsuffizienzgruppen qualitativ hochwertig trainiert werden kann, um die Leistungsfähigkeit und damit die Lebensqualität zu verbessern.

Inhalte der kostenlosen Veranstaltung:

- Belastungssteuerung in Herz- und Herzinsuffizienzgruppen
- Belastungs-EKG, noch notwendig?
- Trainingsherzfrequenz/Belastungspuls
- Belastungsempfinden, Borg-Skala
- Ausdauertraining, Dauermethode, Intervall, HIIT
- Krafttraining – Intensität, Gerätetraining
- Raum für Fragen aus der Praxis

Die Veranstaltung richtet sich insbesondere an:

- Herzgruppenübungsleiter/innen
- Verantwortliche in Rehasportvereinen
- Koordinator/innen Herzgruppen
- interessierte Fachkräfte im Rehabilitationssport

DGPR
SPOTLIGHT

60 Minuten Klartext

18.11.2026

19:00 UHR



Zur Anmeldung [HIER](#) klicken, oder QR-Code Scannen

