

Arbeits-Pass für _____

Station 1A: „Ruhendes Herz“

Pulsschläge in 10 Sek: _____

Pulsschläge in 1 Min: Ergebnis $\times 6 =$ _____ Das ist dein **Ruhepuls**

Station 1B: „Rasendes Herz“

Pulsschläge in 10 Sek: _____

Pulsschläge in 1 Min: Ergebnis $\times 6 =$ _____ Das ist dein **Belastungspuls**

Ruhe 3 Minuten aus!

Pulsschläge in 10 Sek: _____

Pulsschläge in 1 Min: Ergebnis $\times 6 =$ _____ Das ist dein **Nachbelastungspuls**

Station 2A: „Ohne Puste“

Atemzüge in 1 Minute: _____

Station 2B: „Laolawelle“

Atemzüge in 1 Minute: _____

Station 2C: „Atempause“

Ruhe dich 3 Minuten aus!

Atemzüge in 1 Minute; _____

Station 3: „Wiegestation“

Mein Gewicht in kg: _____

Station 4: „Maß nehmen“

Meine Körpergröße in cm: _____