



# Formularerläuterung

---

**Datum, Release-No:** Datum des Kurses und Release-Nummer (z. B. 67 für BodyPump 67)

**Gewicht nach Track pro Seite:**

## **Spalte 1**

Trage hier dein Gewicht ein, welches du im Kurs pro Track (und Stangenseite) verwendest.

**Solltest du das erste Mal teilnehmen, gibt dir der Instruktor Empfehlungen für die einzelnen Gewichte.**

## **Spalte 2**

Schulnotensystem (1 – 6)

Trage hier deine Beurteilung über deine Leistung ein.

1 – 3 bedeutet, dass ihr ohne abzubrechen einen Track durchgehalten habt

4 – 6 bedeutet, dass ihr Pausen machen musstet (je mehr desto schlechter die Benotung)

**Wichtig ist hier, dass ihr ehrlich zu euch seid!**

Habt ihr 3 – 4 Kurse hintereinander eine 1 hinter einen Track geschrieben (also keine Pausen),

könnt ihr euer Gewicht erhöhen!

Solltet ihr eine Kurs eine 4 oder schlechter eingetragen haben, verringert euer Gewicht!

**Letzteres ist wichtig um technisch sichere Ausführung der einzelnen Übungen zu gewährleisten.**

**Bemerkung:** Tragt hier eure Einschätzungen ein. Habt ihr Probleme oder Schmerzen, etc. gehabt?

Benutzt diese Spalte auch für Fragen an euren Instruktor die euch evtl. nach dem Kurs erst beschäftigt haben.

Habt ihr Fragen oder Anregungen zu diesem Formular?

Schreibt mir einfach eine E-Mail ([email@stefan-hoechst.info](mailto:email@stefan-hoechst.info)) oder benutzt die Kommentarfunktion auf meinem Blog ([www.stefan-hoechst.info](http://www.stefan-hoechst.info))

**Egal was, ich bin offen für Kritik und verbessere dieses Formular laufend!**