

„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“
- Erich Kästner

Erklärung Beispiel:



Borg Skala: So wird sie verwendet

Die Vorteile der Borg Skala liegen auf der Hand:

Eine schnelle Einschätzung des Empfindens bei einer sportlichen Aktivität.

Dadurch können Sie annäherungsweise die eigene Intensität bei Ihrem Fitness-Training einschätzen.

- Schauen Sie sich Ihr Bewegungstagebuch an!
- Welche Sportarten haben Sie gemacht?
- Wie haben Sie sich dabei gefühlt?
- Was ist Ihnen gut gelungen?
- Wo können Sie sich noch verbessern?

	BORG-Skala 0-10	Atemnot
0	Keine Anstrengung	Keine Atemnot
1	Leichte Anstrengung	Leichte Atemnot
2	Unterfordert, Gefühl die Aktivität noch lange durchführen zu können	Atmung noch nicht/ leicht spürbar
3		
4	Mäßige Anstrengung	mäßige Atemnot
5	Zunehmende körperliche Ermüdung, die Aktivität kann noch gut durchgeführt werden	die Atmung ist zunehmend spürbar, flüssig sprechen ist noch möglich
6		
7	Anstrengend – sehr anstrengend	schwere Atemnot
8	Gefühl der Überlastung/ persönliche Schmerzgrenze	die Atemnot zwingt zum baldigen Abbruch
9		
10	maximale Anstrengung	Atemnot
	Aktivität kann nicht mehr durchgeführt werden	sofortiger Abbruch

Bewegungstagebuch

Datum:

	Was	Uhrzeit	Art / Dauer / Umfang	Befinden	Anstrengungsgrad → Borg-Skala	Anmerkungen / Besonderheiten
Verordnetes Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Aktiv Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Freizeit	1.					
	2.					
	3.					
Laufwege im Haus / Treppen etc.	1.					
	2.					
	3.					
Gesamtbefinden (heute)						
Seelisches Befinden						
Körperliches Befinden						

Bewegungstagebuch

Datum:

	Was	Uhrzeit	Art / Dauer / Umfang	Befinden	Anstrengungsgrad → Borg-Skala	Anmerkungen / Besonderheiten
Verordnetes Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Aktiv Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Freizeit	1.					
	2.					
	3.					
Laufwege im Haus / Treppen etc.	1.					
	2.					
	3.					
Gesamtbefinden (heute)						
Seelisches Befinden						
Körperliches Befinden						

Bewegungstagebuch

Datum:

	Was	Uhrzeit	Art / Dauer / Umfang	Befinden	Anstrengungsgrad → Borg-Skala	Anmerkungen / Besonderheiten
Verordnetes Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Aktiv Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Freizeit	1.					
	2.					
	3.					
Laufwege im Haus / Treppen etc.	1.					
	2.					
	3.					
Gesamtbefinden (heute)						
Seelisches Befinden						
Körperliches Befinden						

Bewegungstagebuch

Datum:

	Was	Uhrzeit	Art / Dauer / Umfang	Befinden	Anstrengungsgrad → Borg-Skala	Anmerkungen / Besonderheiten
Verordnetes Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Aktiv Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Freizeit	1.					
	2.					
	3.					
Laufwege im Haus / Treppen etc.	1.					
	2.					
	3.					
Gesamtbefinden (heute)						
Seelisches Befinden						
Körperliches Befinden						

Bewegungstagebuch

Datum:



Deutsche
Rentenversicherung
Reha-Zentrum
Utersum auf Föhr

	Was	Uhrzeit	Art / Dauer / Umfang	Befinden	Anstrengungsgrad → Borg-Skala	Anmerkungen / Besonderheiten
Verordnetes Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Aktiv Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Freizeit	1.					
	2.					
	3.					
Laufwege im Haus / Treppen etc.	1.					
	2.					
	3.					
Gesamtbefinden (heute)						
Seelisches Befinden						
Körperliches Befinden						

Bewegungstagebuch

Datum:

	Was	Uhrzeit	Art / Dauer / Umfang	Befinden	Anstrengungsgrad → Borg-Skala	Anmerkungen / Besonderheiten
Verordnetes Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Aktiv Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Freizeit	1.					
	2.					
	3.					
Laufwege im Haus / Treppen etc.	1.					
	2.					
	3.					
Gesamtbefinden (heute)						
Seelisches Befinden						
Körperliches Befinden						

Bewegungstagebuch

Datum:



Deutsche
Rentenversicherung
Reha-Zentrum
Utersum auf Föhr

	Was	Uhrzeit	Art / Dauer / Umfang	Befinden	Anstrengungsgrad → Borg-Skala	Anmerkungen / Besonderheiten
Verordnetes Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Aktiv Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Freizeit	1.					
	2.					
	3.					
Laufwege im Haus / Treppen etc.	1.					
	2.					
	3.					
Gesamtbefinden (heute)						
Seelisches Befinden						
Körperliches Befinden						

Bewegungstagebuch

Datum:

	Was	Uhrzeit	Art / Dauer / Umfang	Befinden	Anstrengungsgrad → Borg-Skala	Anmerkungen / Besonderheiten
Verordnetes Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Aktiv Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Freizeit	1.					
	2.					
	3.					
Laufwege im Haus / Treppen etc.	1.					
	2.					
	3.					
Gesamtbefinden (heute)						
Seelisches Befinden						
Körperliches Befinden						

Bewegungstagebuch

Datum:



Deutsche
Rentenversicherung
Reha-Zentrum
Utersum auf Föhr

	Was	Uhrzeit	Art / Dauer / Umfang	Befinden	Anstrengungsgrad → Borg-Skala	Anmerkungen / Besonderheiten
Verordnetes Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Aktiv Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Freizeit	1.					
	2.					
	3.					
Laufwege im Haus / Treppen etc.	1.					
	2.					
	3.					
Gesamtbefinden (heute)						
Seelisches Befinden						
Körperliches Befinden						

Bewegungstagebuch

Datum:

	Was	Uhrzeit	Art / Dauer / Umfang	Befinden	Anstrengungsgrad → Borg-Skala	Anmerkungen / Besonderheiten
Verordnetes Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Aktiv Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Freizeit	1.					
	2.					
	3.					
Laufwege im Haus / Treppen etc.	1.					
	2.					
	3.					
Gesamtbefinden (heute)						
Seelisches Befinden						
Körperliches Befinden						

Bewegungstagebuch

Datum:



Deutsche
Rentenversicherung
Reha-Zentrum
Utersum auf Föhr

	Was	Uhrzeit	Art / Dauer / Umfang	Befinden	Anstrengungsgrad → Borg-Skala	Anmerkungen / Besonderheiten
Verordnetes Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Aktiv Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Freizeit	1.					
	2.					
	3.					
Laufwege im Haus / Treppen etc.	1.					
	2.					
	3.					
Gesamtbefinden (heute)						
Seelisches Befinden						
Körperliches Befinden						

Bewegungstagebuch

Datum:

	Was	Uhrzeit	Art / Dauer / Umfang	Befinden	Anstrengungsgrad → Borg-Skala	Anmerkungen / Besonderheiten
vVerordnetes Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Aktiv Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Freizeit	1.					
	2.					
	3.					
Laufwege im Haus / Treppen etc.	1.					
	2.					
	3.					
Gesamtbefinden (heute)						
Seelisches Befinden						
Körperliches Befinden						

Bewegungstagebuch

Datum:



Deutsche
Rentenversicherung
Reha-Zentrum
Utersum auf Föhr

	Was	Uhrzeit	Art / Dauer / Umfang	Befinden	Anstrengungsgrad → Borg-Skala	Anmerkungen / Besonderheiten
Verordnetes Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Aktiv Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Freizeit	1.					
	2.					
	3.					
Laufwege im Haus / Treppen etc.	1.					
	2.					
	3.					
Gesamtbefinden (heute)						
Seelisches Befinden						
Körperliches Befinden						

Bewegungstagebuch

Datum:

	Was	Uhrzeit	Art / Dauer / Umfang	Befinden	Anstrengungsgrad → Borg-Skala	Anmerkungen / Besonderheiten
Verordnetes Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Aktiv Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Freizeit	1.					
	2.					
	3.					
Laufwege im Haus / Treppen etc.	1.					
	2.					
	3.					
Gesamtbefinden (heute)						
Seelisches Befinden						
Körperliches Befinden						

Bewegungstagebuch

Datum:



Deutsche
Rentenversicherung
Reha-Zentrum
Utersum auf Föhr

	Was	Uhrzeit	Art / Dauer / Umfang	Befinden	Anstrengungsgrad → Borg-Skala	Anmerkungen / Besonderheiten
Verordnetes Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Aktiv Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Freizeit	1.					
	2.					
	3.					
Laufwege im Haus / Treppen etc.	1.					
	2.					
	3.					
Gesamtbefinden (heute)						
Seelisches Befinden						
Körperliches Befinden						

Bewegungstagebuch

Datum:

	Was	Uhrzeit	Art / Dauer / Umfang	Befinden	Anstrengungsgrad → Borg-Skala	Anmerkungen / Besonderheiten
Verordnetes Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Aktiv Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Freizeit	1.					
	2.					
	3.					
Laufwege im Haus / Treppen etc.	1.					
	2.					
	3.					
Gesamtbefinden (heute)						
Seelisches Befinden						
Körperliches Befinden						

Bewegungstagebuch

Datum:



Deutsche
Rentenversicherung
Reha-Zentrum
Utersum auf Föhr

	Was	Uhrzeit	Art / Dauer / Umfang	Befinden	Anstrengungsgrad → Borg-Skala	Anmerkungen / Besonderheiten
Verordnetes Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Aktiv Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Freizeit	1.					
	2.					
	3.					
Laufwege im Haus / Treppen etc.	1.					
	2.					
	3.					
Gesamtbefinden (heute)						
Seelisches Befinden						
Körperliches Befinden						

Bewegungstagebuch

Datum:

	Was	Uhrzeit	Art / Dauer / Umfang	Befinden	Anstrengungsgrad → Borg-Skala	Anmerkungen / Besonderheiten
Verordnetes Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Aktiv Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Freizeit	1.					
	2.					
	3.					
Laufwege im Haus / Treppen etc.	1.					
	2.					
	3.					
Gesamtbefinden (heute)						
Seelisches Befinden						
Körperliches Befinden						

Bewegungstagebuch

Datum:



Deutsche
Rentenversicherung
Reha-Zentrum
Utersum auf Föhr

	Was	Uhrzeit	Art / Dauer / Umfang	Befinden	Anstrengungsgrad → Borg-Skala	Anmerkungen / Besonderheiten
Verordnetes Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Aktiv Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Freizeit	1.					
	2.					
	3.					
Laufwege im Haus / Treppen etc.	1.					
	2.					
	3.					
Gesamtbefinden (heute)						
Seelisches Befinden						
Körperliches Befinden						

Bewegungstagebuch

Datum:

	Was	Uhrzeit	Art / Dauer / Umfang	Befinden	Anstrengungsgrad → Borg-Skala	Anmerkungen / Besonderheiten
Verordnetes Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Aktiv Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Freizeit	1.					
	2.					
	3.					
Laufwege im Haus / Treppen etc.	1.					
	2.					
	3.					
Gesamtbefinden (heute)						
Seelisches Befinden						
Körperliches Befinden						

Bewegungstagebuch

Datum:



Deutsche
Rentenversicherung
Reha-Zentrum
Utersum auf Föhr

	Was	Uhrzeit	Art / Dauer / Umfang	Befinden	Anstrengungsgrad → Borg-Skala	Anmerkungen / Besonderheiten
Verordnetes Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Aktiv Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Freizeit	1.					
	2.					
	3.					
Laufwege im Haus / Treppen etc.	1.					
	2.					
	3.					
Gesamtbefinden (heute)						
Seelisches Befinden						
Körperliches Befinden						

Bewegungstagebuch

Datum:

	Was	Uhrzeit	Art / Dauer / Umfang	Befinden	Anstrengungsgrad → Borg-Skala	Anmerkungen / Besonderheiten
Verordnetes Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Aktiv Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Freizeit	1.					
	2.					
	3.					
Laufwege im Haus / Treppen etc.	1.					
	2.					
	3.					
Gesamtbefinden (heute)						
Seelisches Befinden						
Körperliches Befinden						

Bewegungstagebuch

Datum:



Deutsche
Rentenversicherung
Reha-Zentrum
Utersum auf Föhr

	Was	Uhrzeit	Art / Dauer / Umfang	Befinden	Anstrengungsgrad → Borg-Skala	Anmerkungen / Besonderheiten
Verordnetes Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Aktiv Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Freizeit	1.					
	2.					
	3.					
aufwege im Haus / Treppen etc.	1.					
	2.					
	3.					
Gesamtbefinden (heute)						
Seelisches Befinden						
Körperliches Befinden						

Bewegungstagebuch

Datum:

	Was	Uhrzeit	Art / Dauer / Umfang	Befinden	Anstrengungsgrad → Borg-Skala	Anmerkungen / Besonderheiten
Verordnetes Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Aktiv Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Freizeit	1.					
	2.					
	3.					
Laufwege im Haus / Treppen etc.	1.					
	2.					
	3.					
Gesamtbefinden (heute)						
Seelisches Befinden						
Körperliches Befinden						

Bewegungstagebuch

Datum:



Deutsche
Rentenversicherung
Reha-Zentrum
Utersum auf Föhr

	Was	Uhrzeit	Art / Dauer / Umfang	Befinden	Anstrengungsgrad → Borg-Skala	Anmerkungen / Besonderheiten
Verordnetes Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Aktiv Programm	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Freizeit	1.					
	2.					
	3.					
Laufwege im Haus / Treppen etc.	1.					
	2.					
	3.					
Gesamtbefinden (heute)						
Seelisches Befinden						
Körperliches Befinden						