

Anlage 2

Kontraindikationen zum Ausschluss des Übungsdurchganges:

(anhand von Feststellungen vor Trainingsbeginn)

- Ruheblutdruck über 180 mmHg systolisch und über 100 mmHg diastolisch
- Ruhe-Herzschlagfrequenz über 100/min
- Medikamenteneinnahme bei schwerwiegenden Erkrankungen
- Akute Erkrankungen, auch Erkältungsinfekte, Schnupfen oder Heuschnupfen, Schwindel, starker Hustenreiz

- Bart, Koteletten oder Narben im Bereich der Dichtlinie der Maske
- Schwangerschaft
- Körperschmuck, der hinderlich oder gefährdend sein und nicht abgenommen werden kann (z. B. Piercing, Ohringe)

