



Fragbogen zum Gesundheitszustand vor der Aufnahme von körperlicher Aktivität und Sport



Jeder, der in den letzten Jahren keinen Sport regelmäßig durchgeführt hat oder in den letzten Jahren starke körperliche Veränderungen erfahren hat (auch Krankheiten, Operationen) sein sollte sich das O. K. vom Arzt holen

Name: _____ Vorname: _____

Adresse: _____ Krankenkasse _____

Telefon _____ Handy _____ eMail-Adresse: _____

geboren: ____ . ____ . ____ Körpergewicht: _____ kg Körpergröße: _____ cm

Wie oft in der Woche bewegen Sie sich regelmäßig min. 20 Minuten oder länger? (Spazieren gehen, Wandern, Gymnastik, Rad fahren, Laufen, Walken, anstrengende körperliche Tätigkeiten im Haushalt o.ä.):

Keinmal 1x 2x 3x 4x 5x 6x jeden Tag

Trainingsziel: _____

Was ist ihr Kursziel? _____

Möchten Sie auch Ihr Körpergewicht reduzieren? Ja Nein

Möchten Sie Ihre körperliche „Fitness“ erhalten oder verbessern

Beantworten Sie folgende Fragen zu Ihrer eigenen Sicherheit!

Welche orthopädischen Aufmerksamkeiten sind Ihnen bekannt?

Welche internistischen Aufmerksamkeiten sind Ihnen bekannt?

1. Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen Bewegung und Sport nur unter medizinischer Kontrolle empfohlen? Ja Nein
2. Haben Sie Brustschmerzen bei körperlicher Belastung? Ja Nein
3. Haben Sie schon ein- oder mehrmals das Bewusstsein verloren oder sind Sie ein- oder mehrmals wegen Schwindel gestürzt? Ja Nein
4. Haben Sie ein künstliches Gelenk, ein Knochen- oder Gelenkproblem, das sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnte? Ja Nein
5. Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder für ein Herzproblem verschrieben?
Nehmen Sie Betablocker ein? Ja Nein
6. Haben Sie Diabetes oder eine andere Erkrankung? Ja Nein
7. Ist Ihnen aufgrund persönlicher Erfahrung oder ärztlichen Rats ein weiterer Grund bekannt, der Sie davon abhalten könnte, ohne medizinische Kontrolle Sport zu treiben?

Grund: _____

Falls Sie eine oder mehrere Fragen mit JA beantwortet haben, sollten Sie Ihren Arzt vor der Aufnahme einer sportlichen Aktivität aufsuchen und sich **untersuchen** und **beraten** lassen

Selbstverantwortung: Risiken, die sich aus der Teilnahme am Kurs/Treff Nordic Walking ergeben (Stürze o.ä.), sind von der Haftung ausgeschlossen. Jeder Teilnehmer erklärt, dass er selbst die Verantwortung für sein Handeln während des Kurses/Treffs trägt.

Ich habe alle obigen Fragen gelesen und bestätige mit meiner Unterschrift, dass ich den Sinn dieser Befragung verstanden habe.

Datum: _____ Unterschrift: _____