



Gesundheitsfragebogen für Gruppenlektionen

Du nimmst an einem Fitness-Kurs teil, um deine Gesundheit zu fördern oder zu erhalten. Damit deine Kursleiterin die gesundheitsfördernden Massnahmen an deine Bedürfnisse anpassen und bei medizinischen Notfällen angemessen reagieren kann, solltest du dir ein paar Minuten Zeit nehmen, um diesen Gesundheitsfragebogen auszufüllen. Dieser Fragebogen dient zu deiner Sicherheit und wird nach Beendigung der Kursteilnahme vernichtet. Deine Angaben werden vertraulich behandelt. (siehe Ethikcode und AGB's).

Person

Name _____ Vorname _____
Adresse _____ PLZ/Ort _____
Tel./Mobile _____ E-Mail _____
Geb.-Datum _____ Tel/Mobile _____
Beruf (in %) _____ sitzend viel sitzend stehend viel Bewegung
Notfallkontakt _____

Fitness

- Wie hoch schätzt du deine körperliche Fitness ein? schwach mittel gut sehr gut
- Wie oft hast du dich in den letzten 6 Monaten im Schnitt körperlich bewegt, mit beschleunigtem Atem und leichtem Schwitzen?
 selten bis nie 1x /Woche 2-3x /Woche häufiger
- Womit hältst du dich zur Zeit körperlich fit? _____
- Warst du in Jugendjahren sportlich aktiv? nein/kaum ja > womit? _____
- Deine Hauptziele dieser Kursteilnahme? Herz-Kreislauf-Training (Cardio) Kraft/Definition der Muskeln
 Gewichtskontrolle Beweglichkeit Stabilisation/Koordination
 Reha nach od. begleitend zu Physio Wettkampfvorbereitung _____ Andere _____

Gesundheit

- Gibt es einen medizinischen Grund*, der deine Leistungsfähigkeit und/oder Belastbarkeit einschränkt und für die Teilnahme an diesem Kurs/PT relevant sein könnte? nein ja > bitte unten markieren
(*Bsp.: Zustand nach Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck, zu niedriger Blutdruck, Zustand nach Durchblutungsstörungen im Gehirn; Durchblutungsstörungen der Extremitäten; Zuckerkrankheit (Diabetes); hormonelle Erkrankungen wie Schilddrüsen-Fehlfunktion; Probleme der Atemwege (Asthma, chronische Bronchitis); Allergien (Heuschnupfen, Insektenstich); regelmässige Einnahme von verschreibungspflichtigen Medikamenten; Probleme am Bewegungsapparat (Gelenke, Knochen, Muskeln), mit den Augen oder dem Gehör; starkes Rauchen; schwere Schlafstörungen; sonstige Erkrankungen, die sich durch gesundheitsfördernde Kurse verschlimmern könnten.
- Wichtig! Wenn eine der oben genannten Bedingungen auf dich zutrifft, solltest du mit deinem Arzt abklären, ob der geplante Kursbesuch aus ärztlicher Sicht für dich unbedenklich ist.
 ist bereits erfolgt werde ich demnächst machen ist meines Erachtens nicht nötig

Allgemein

- Wie bist du auf BodyMotion gestossen? Aushang Websearch Inserat Empfehlung von _____
- Ich habe den Fragebogen gelesen, verstanden und korrekt ausgefüllt. Ich nehme Kenntnis davon, dass die Kursleitung jede Haftung ablehnt. (siehe AGB's).
Ort/Datum _____ Unterschrift _____

> Bitte ausgefüllt und unterschrieben zusammen mit der Anmeldung am ersten Kurstag mitbringen oder zurückmailen.