

## Gesundheits-Fragebogen

Dieser Fragebogen soll Ihnen helfen herauszufinden, ob Sie vor Beginn der körperlichen Aktivität oder Sport einen Arzt aufsuchen sollten. Bei einem Alter über 35 und unter 60 Jahren ist eine sportärztliche Vorsorgeuntersuchung sinnvoll. Bei einem Alter über 60 Jahren sollten Sie in jedem Fall eine solche ärztliche Untersuchung vornehmen lassen.  
Beantworten Sie die unten stehenden Fragen.

1.	Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, sie hätten "etwas am Herzen"?	o ja o nein
2.	Hatten Sie Brustschmerzen bei körperlicher Belastung/Anstrengung?	o ja o nein
3.	Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?	o ja o nein
4.	Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?	o ja o nein
5.	Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?	o ja o nein
6.	Nehmen Sie Medikamente? Wenn ja, regelmäßig? O ja O nein	o ja o nein
7.	Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten?	o ja o nein
8.	Ich bin: sportlich trainiert O leicht trainiert O untrainiert O	
9.	Größe in cm: _____ Gewicht in kg: _____	
10.	Meine Aktivitäten der letzten Woche in Stunden: Was: _____	

Falls Sie eine oder mehrere Fragen mit JA beantwortet haben, sollten Sie, bevor Sie sportlich aktiv werden, Ihren Arzt aufsuchen, sich untersuchen und beraten lassen.

Ich habe diesen Fragebogen gelesen, alles verstanden und die Antworten korrekt angekreuzt. Für den Fall meiner Teilnahme am Kurs Nordic Walking erkenne ich den Haftungsausschluss des Veranstalters an. Ich werde keine Ansprüche gegen den Veranstalter wegen Schäden und Verletzungen jeder Art geltend machen, die durch die Teilnahme am Kurs entstehen können. Ich erkläre, dass ich für die Teilnahme körperlich gesund bin und mein Gesundheitszustand ärztlich bestätigt ist.

Name : \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ Wohnort: \_\_\_\_\_ Tel.: \_\_\_\_\_

Ort, Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_