

## **Fragbogen zum Gesundheitszustand vor der Aufnahme von körperlicher Aktivität und Sport**

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

Name:  Vorname:

Adresse:  Telefon:

Handy:  E-Mail:

geboren:  Körpergewicht:  kg Größe:  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)

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

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"  Ja  Nein  
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?  Ja  Nein
6. Nehmen Sie Betablocker ein?  Ja  Nein
7. Haben Sie Diabetes oder eine andere Erkrankung?  Ja  Nein
8. Ist Ihnen aufgrund persönlicher Erfahrung oder ärztlichen Rats ein weiterer Grund bekannt, der Sie  
davon abhalten könnte, ohne medizinische Kontrolle Sport zu treiben?  Ja  Nein

Grund:

Falls Sie eine oder mehrere Fragen mit **JA** beantwortet haben, sollten Sie Ihren Arzt vor der Aufnahme einer sportlichen Aktivität aufsuchen, sich untersuchen und beraten lassen. Fragen Sie auch bitte nach einer Undenklichkeit für die Ausübung von Nordic Walking nach.

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: