

# GESUNDHEITSFRAGEBOGEN

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Beruf \_\_\_\_\_

Deine Daten werden vertraulich behandelt!

Die folgenden Fragen dienen zur Eignungsabklärung zur Teilnahme an Group Fitness Kursen.

## GESUNDHEITSFRAGEN

Wie wurdest du auf LOFT3210.ch aufmerksam?

Hast du Beschwerden am Bewegungsapparat (Knochen, Gelenke, Muskeln, Sehnen, Bänder)?

Ja                      Nein

Wurdest du innerhalb der letzten 3 Jahre operiert?

Ja                      Nein

Nimmst du regelmässig Medikamente?

Ja                      Nein

Hast du Beschwerden bei körperlicher Belastung?

Ja                      Nein

Befindest du dich zurzeit in ärztlicher und/oder therapeutischer Behandlung?

Ja                      Nein

Hast du Stoffwechselerkrankungen?

Ja                      Nein

Hattest du Verletzungen / Unfälle, die dich heute körperlich einschränken?

Ja                      Nein

Hast du eine Erkrankung des Nervensystems?

Ja                      Nein

Ja      Nein

Hast du Atemwegserkrankungen?

Hast du Allergien?

Hast du eine Blasenschwäche?

Bist du schwanger?

Hast du Arthrose oder Rheuma?

Hast du Wirbelsäulenerkrankungen?

Wurde jemals ein EKG durchgeführt?

Hast du Essstörungen?

## ABKLÄRUNG VON RISIKOFAKTOREN

<b>Alter</b>	45+	10
	35+	4
	bis 35	0
<b>Herz-Kreislauf</b>	Koronare Herzkrankheit	40
	Herzfehler/-Infarkt	40
	Herzschrittmacher	40
	Rhythmusstörungen	40
	Keine Herzschwäche	0
<b>Blutdruck</b>	Bluthochdruck schwer	40
	Bluthochdruck leicht	8
	Wert unbekannt	4
	Normal / tief	0
<b>Rauchen</b>	> 2 Schachteln täglich	10
	1 - 2 Schachteln täglich	6
	< 1 Schachtel täglich	3
	Nichtraucher	0
<b>Gewicht</b>	Adipositas 2 (BMI $\geq 35$ )	40
	Adipositas 1 (BMI $\geq 30$ )	10
	Übergewicht	4
	(Grösse - 100 +/- 10% =) Normalgewicht	0
<b>Körpergewicht</b>	kg   <b>Körpergrösse</b>	cm
<b>Sport</b>	Nie seit >20 Jahren	30
	Zurzeit keinen	10
	Regelm. 1x/Woche	2
	Mind. 2x/Woche	0

### Auswertung

$\geq 40$ : Ärztliche Unbedenklichkeitserklärung notwendig

20 - 39: Training angepasst an Gesundheitszustand

0 - 19: Keine Trainingseinschränkungen

### Sonstiges

## EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG

Hiermit bestätige ich die Richtigkeit und Vollständigkeit meiner Angaben und akzeptiere die AGB vom LOFT3210.ch (Group Fitness ink Kerzers).

Datum / Unterschrift: