

Gesundheitsfragebogen Athletikraum

Personalien

Name:	Vorname:
Adresse:	
Telefon:	Mobil:
Geburtsdatum:	E-Mail:

Persönliche Fragen

Treibst du schon länger als 3 Monate regelmässig Sport?

Ja ☐ Nein ☐

Wenn Ja:

Wie intensiv trainierst du?

Sehr locker ☐ Locker ☐ Intensiv ☐ Sehr intensiv ☐

Seit wie vielen Jahren?

Wie oft pro Woche?

Welche Sport- bzw. Bewegungsarten?

Hast du schon in einem Fitness-Center trainiert? Wenn Ja, wie viele Jahre?

Falls du dein Training unterbrochen hast: Was war der Grund dafür?

Was sind deine sportlichen Ziele?



Gesundheitsfragen

Überprüfst du deinen Gesundheitszustand mit regelmässigen medizinischen Checks? Wann fand der letzte Check statt? In welchem Abstand wird er wiederholt?	Ja ☐ Nein ☐
Leidest du unter Bluthochdruck?	Ja ☐ Nein ☐
Warst du in physiotherapeutischer Behandlung?	Ja ☐ Nein ☐
Rauchst du?	Ja ☐ Nein ☐
Wurdest du kürzlich operiert?	Ja ☐ Nein ☐
Hast du gelegentlich Brustschmerzen oder hattest du einen Herzinfarkt?	Ja ☐ Nein ☐
Leidest du unter Schmerzen im unteren Rücken?	Ja ☐ Nein ☐
Leidest du unter Schmerzen im oberen Rücken?	Ja ☐ Nein ☐
Leidest du unter Asthma oder chronischer Bronchitis?	Ja ☐ Nein ☐
Leidest du unter Verspannungen?	Ja ☐ Nein ☐
Hast du Diabetes?	Ja ☐ Nein ☐
Hast du Gelenkschmerzen?	Ja ☐ Nein ☐
Warst du in den letzten Tagen krank?	Ja ☐ Nein ☐
Nimmst du regelmässig Medikamente ein? Wenn Ja, welche?	Ja ☐ Nein ☐

Gibt es weitere für uns relevante Informationen zu deiner Gesundheit?

Wenn du diese Fragen mit Ja beantwortet hast, kontaktiere bitte einen sportmedizinisch kompetenten Arzt, bevor du deine sportlichen Aktivitäten steigerst. Falls du regelmässig Medikamente einnimmst, unter Stoffwechselkrankheiten leidest oder zurzeit eine Diät machst, kläre bitte ebenfalls mit deinem Arzt ab, ob sportliche Aktivitäten für dich geeignet sind.

Bestätigung der Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben

Ich bestätige, dass alle Angaben in diesem Fragebogen wahrheitsgetreu und vollständig sind.

Ort / Datum: _____ Unterschrift: _____

Bitte den ausgefüllten Fragebogen am Einführungstermin der Instruktoren / dem Instruktor abgeben. Ohne Abgabe ist eine Teilnahme am Einführungstermin nicht möglich. Vielen Dank!