



**Persönliche Angaben**

**Vor-, Nachname**

---

**Deine E-Mail-Adresse**

---

**Strasse + Hausnummer**

---

**PLZ + Ort**

---

**Geburtsdatum**

---

**Telefonnummer**

---

**Beruf**

---

## **Gesundheits-Check**

Für die meisten Menschen ist körperliche Aktivität gesundheitlich unbedenklich, aber einige sollten besser einen Arzt aufsuchen, bevor Sie grössere körperliche Aktivitäten aufnehmen. Wenn du planst, körperlich aktiver zu werden als bisher, starte mit der Beantwortung der folgenden Fragen. Eine ärztliche Vorsorgeuntersuchung ist zwar immer sinnvoll, der Fragebogen kann jedoch bei der Entscheidung helfen, wie dringlich ein Arztbesuch ist. Bist du älter als 60 Jahre, sollten auf jeden Fall ein Arzt zur Untersuchung und Beratung aufgesucht werden. Bitte lies die folgenden Fragen sorgfältig durch und beantworten sie ehrlich mit JA oder NEIN.

1. Hat dir jemals ein Arzt gesagt, du hättest "etwas am Herzen" und ist Bewegung und Sport nur unter medizinischer Kontrolle empfohlen?

**Ja**       **Nein**

2. Hattest du im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung? \*

**Ja**       **Nein**

3. Hast du Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?

**Ja**       **Nein**

4. Bist du jemals wegen Schwindel gestürzt oder hast du schon jemals das Bewusstsein verloren?

**Ja**       **Nein**

5. Hast du Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?

**Ja**       **Nein**

6. Hat dir jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems oder Atemproblems verschrieben?

Ja       Nein

7. Kennst du irgendeinen weiteren Grund, warum du nicht körperlich/ sportlich aktiv sein solltest

Ja       Nein

Bitte beschreibe kurz das zugrunde liegende Problem, wenn du zuvor eine Frage mit JA beantwortet hast.

JA bei einer oder mehreren Fragen: Arzt konsultieren

Suche einen Arzt auf und berichte über den Gesundheitscheck und darüber, welche Fragen mit JA beantwortet wurden. Sprich mit dem Arzt über die geplanten Aktivitäten und folge seinen Anweisungen.

Bist du momentan oder warst du jemals schwanger?

Ja       Nein

Hast du Probleme mit Inkontinenz, eine Beckenbodensenkung oder eine sonstige Dysfunktion/ Probleme mit dem Beckenboden?

Ja       Nein

Hast du Probleme mit einer Rektusdiastase?

Ja       Nein

Bitte beschreibe kurz das zugrunde liegende Problem und in welcher Schwangerschaftswoche du bist, wenn du zuvor eine Frage mit JA beantwortet hast.

---

Kurzumfrage

Wie bist du auf uns aufmerksam geworden?

---

Dieses Formular habe ich vollständig gelesen, verstanden, beantwortet und akzeptiert. Ebenso bestätige ich, die AGB <https://crossfit-seetal.com/agbs/> gelesen zu haben und akzeptiere sie hiermit. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer. In allen Zweifelsfällen sollt ein Arzt vor Aufnahme der Aktivitäten aufgesucht werden. Tina BOLTER BEWEGT übernimmt keine Verantwortung für den Einsatz des Fragebogens und die daraufhin aufgenommenen Aktivitäten. Tina BOLTER BEWEGT lehnt, im Rahmen des gesetzlich Zulässigen, jede Haftung für Unfälle, Verletzungen und andere mögliche Schäden ab.

**Unterschrift:**

---