



Manu's FIT – GYM, Schulhaus Landbüel, 8196 Wil Tel: 044 869 39 78

Gesundheitsfragebogen

1. Nehmen Sie zurzeit Medikamente ein?

Falls Ja

Können Sie trotzdem ohne zusätzliches Risiko trainieren?

2. Herzkreislauf

Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten etwas am Herzen und Ihnen Bewegung und Sport nur unter medizinischer Kontrolle empfohlen?

Haben Sie bei körperlicher Belastung Brustschmerzen?

Haben Sie im Verlaufe der letzten 30 Tage Brustschmerzen gehabt?

Haben Sie schon ein oder mehrmals das Bewusstsein verloren oder sind Sie schon ein- oder mehrmals wegen Schwindel gestürzt?

Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems verschrieben?

3. Atmungsorgane / Atemwege

Leiden Sie an Problemen der Atemwege?

Falls JA, welche?

Bronchitis

Asthma

Andere:

Falls JA

Können Sie trotzdem ohne zusätzliches Risiko trainieren?

4. Allgemein

Ist Ihnen, aufgrund persönlicher Erfahrung oder aufgrund eines ärztlichen Rats, ein weiterer Grund bekannt, der Sie davon abhalten könnte, ohne medizinische Kontrolle zu trainieren oder Sport zu treiben?

5. Trainingsneueinsteiger Männer ab 45 / Frauen ab 55

Wie oft bewegen Sie sich oder trainieren Sie gegenwärtig mindestens 20 Minuten intensiv (=schweisstreibend) an einem Stück?

- durchschnittlich 4 mal bis täglich pro Woche
- durchschnittlich 2 – 3 mal pro Woche
- durchschnittlich einmal pro Woche
- durchschnittlich einmal vierzehntäglich
- durchschnittlich einmal monatlich oder weniger

Damit auch bezüglich Gesundheitsrisiko stets eine adäquate Betreuung möglich ist, verpflichtet sich die unterzeichnende Kundin/Kunde, das Studio über Änderungen des Gesundheitszustandes oder einer aktuellen ärztlichen Behandlung im Vergleich zu den vorgehend gemachten Angaben umgehend zu informieren, insbesondere über eine allfällige aktuelle Medikamenteneinnahme oder über Gesundheitsprobleme, welche ärztliche Behandlung nötig machen.

Ort, Datum:

Unterschrift: