

Anamnesebogen für Kursteilnehmer der Laufschule „fit&run“

Bitte nehmen Sie sich zu Ihrer eigenen Sicherheit ein paar Minuten Zeit, um folgende Fragen zu beantworten. Bitte seien Sie ehrlich mit Ihren Antworten, denn nur so können wir Ihre Problembereiche mit in unser Laufftraining mit Ihnen einbeziehen und berücksichtigen.

Natürlich werden wir Ihre Angaben nicht an dritte Personen weiterleiten.

Also...los geht's!!

Ihre Laufschule „fit&run“

.....

Name, Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

Alter: _____ Gewicht: _____ Größe: _____

1. Treiben Sie Sport? ja nein

2. Wenn ja, welchen Sport? _____

3. Wenn ja, seit wann und wie oft? _____

4. Welche Ziele verfolgen Sie mit dem Sporttreiben? Gewichtsreduktion Verbesserung der Ausdauer
 Spaß und Freude Verbesserung der Beweglichkeit
 höhere Leistungsfähigkeit Gesundheit fördern allgemein

5. Sind Sie Raucher? Wenn ja, wie viele Zigaretten am Tag? _____

6. Wann war der letzte Gesundheitsscheck beim Arzt? Mit Belastungs-EKG? _____

7. Nehmen Sie Medikamente ein? Wenn ja, welche? _____

8. Gesundheitliche Beschwerden von A-Z (ankreuzen, ev.kurz erläutern)

- Arthrose _____
- Bänderrisse _____
- Bluthochdruck _____
- Cholesterin _____
- Diabetis _____
- Epilepsie _____
- Herzkrankheiten _____
- Knochenbrüche _____
- Operationen _____
- Osteoporose _____
- Rheuma _____
- Rückenbeschwerden _____
- Sonstiges _____
- Übergewicht _____
- Venenprobleme _____

Ab dem 35. Lebensjahr ist es grundsätzlich zu empfehlen, alle 2 Jahre einen Gesundheits-Check-Up beim Arzt vornehmen zu lassen. Insbesondere, wenn Sie länger keinen Sport getrieben haben und wieder damit beginnen möchten. Bitte teilen Sie dem Übungsleiter sofort mit, wenn gesundheitliche Beschwerden auftreten. Denken Sie daran, dass Sie auf eigene Verantwortung an den Kursen teilnehmen.

Datum: _____

Unterschrift: _____