

## Gesundheits-Check Eingangsfragebogen für Sporttreibende

Name:

Datum:

Dieser Eingangsfragebogen ist ein Fragenkatalog, mit dem Sie auf einfache Weise selbst einschätzen können, ob aus medizinischer Sichtweise grundsätzliche Bedenken bei der Ausübung von körperlichen Aktivitäten bestehen.

Bitte beantworten Sie die nachstehenden Fragen mit „ja“ oder „nein“:

1. Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen nur unter medizinischer Kontrolle Bewegung und Sport empfohlen?
2. Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?
3. Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?
4. Sind sie jemals wegen Schwindel gestürzt, oder haben Sie schon einmal das Bewusstsein verloren?
5. Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?
6. Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herz oder Atemproblems verschrieben?
7. Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten?

„Ja“ auf eine oder mehrere Fragen:

Bitte suchen Sie Ihren Arzt auf, bevor Sie körperlich/sportlich aktiv werden. Berichten Sie Ihrem Arzt über den Gesundheits-Check und darüber, welche Fragen Sie mit „Ja“ beantwortet haben.

---

Ort, Datum

---

Unterschrift des Kunden