

Anmeldung Nordic Walking Kurs

Anrede

Vorname

Nachname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon / Mobil

E-Mail

Geburtsdatum

eigene Stöcke vorhanden

ja

nein

Vorkenntnisse in Nordic
Walking vorhanden

ja

nein

Anmerkungen

Kurstag:

Kursdauer:

10 x 60 Minuten

Preis: 89,-Euro

Treffpunkt:

Parkplatz am Schützenhaus
Am Stockweg 1 - 76756 Bellheim

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Nordic Walking Kurs an.

Ort, Datum

**Dieses Dokument wurde elektronisch erstellt und ist daher ohne Unterschrift
gültig.**

Anamnese

Fragen zur Gesundheit:

Bluthochdruck nein ja

Herz-, Herzkranzgefäßerkrankungen nein ja

Gefäßerkrankungen, Krampfadern nein ja

Diabetes nein ja

erhöhte Blutfettwerte nein ja

Lungenkrankheiten, Asthma nein ja

Gyn. Besonderheiten, Geburten nein ja

Medikamente nein ja

Unfälle nein ja

Operationen nein ja

Sonstiges nein ja

Falls ja: Bemerkungen / Medikamente

Orthopädische Probleme

Wirbelsäule nein ja

Knie nein ja

Schulter nein ja

Hüfte nein ja

Osteoporose nein ja

Sonstige nein ja

Falls ja: Bemerkungen / Medikamente

Anamnese

Waren sie in den letzten 3 Monaten sportlich aktiv? Falls ja, wie häufig und was?

Ja Nein

Sportart: _____ Min/Woche: _____

Sportart: _____ Min/Woche: _____

Sportart: _____ Min/Woche: _____

Gab es früher bereits sportliche Aktivitäten? Falls ja, wie häufig und was?

Ja Nein

Sportart: _____ Min/Woche: _____

Sportart: _____ Min/Woche: _____

Sportart: _____ Min/Woche: _____

Stress-Level sehr gering gering mässig hoch sehr hoch

Trainings-Ziel Ausdauer verbessern Körperfettreduktion Gesundheit verbessern
 Stressreduktion sonstiges: _____

Hiermit bestätige ich, dass ich sportgesund bin (ggf. soll eine ärztliche Untersuchung erfolgen).

letzter Arztbesuch am: _____

Ort, Datum

Dieses Dokument wurde elektronisch erstellt und ist daher ohne Unterschrift gültig.

Informationen zum **Datenschutz** unter: <https://easygoing-wunschgewicht.de/datenschutz/>