

## Anmeldung zum Präventionskurs – bitte ausfüllen

Name, Vorname		
Geb.datum	Telefon / mobil	
E-Mail		
Adresse		

Hiermit melde ich mich verbindlich zu dem folgenden Präventionskurs an:

	Kurs	Details	Startdatum*	Investition	
☺	<b>TK RückenTraining</b>	9x à 60 Min		169€	Die Kursgebühr werde ich bis mindestens zwei Wochen vor Kursbeginn auf unten angegebenes Konto überweisen. Leider ist es uns nicht möglich, die Gebühr für Kursstunden zu ersetzen, an denen Sie nicht teilnehmen konnten.
☺	<b>Die neue Rückenschule</b>	10x à 60 Min		179€	
☺	<b>Funktionelles Zirkeltraining</b>	10x à 60 Min		179€	
☺	<b>Entspannung (PMR / AT)</b>	8x à 60 Min		169€	
☺	<b>Wirbelsäulengymnastik / Core</b>	10x à 60 Min		169€	
☺	<b>Nordic Walking</b>	10x à 75 Min		189€	
☺	<b>Kräftigende Beckenbodengymnastik</b>	10x à 60 Min		179€	
☺	<b>Sensomotorische Bewegungsförderung für Kinder</b>	8x à 60 Min		169€	

\*Bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl von 6 wird der Kursbeginn um jeweils eine Woche nach hinten verschoben.

Mir ist bekannt, dass die Bereitschaft zum offenen Gespräch in vertrauensvoller Atmosphäre eine wichtige Voraussetzung für den Kurserfolg ist. Auch sehr persönliche Probleme können dabei zur Sprache kommen. Ich weiß, dass ich die über einzelne Teilnehmer im Kurs bekannt gewordenen Informationen vertraulich zu behandeln habe. Ich bin darüber informiert, dass der Kurs keine ärztliche, psycho- oder physiotherapeutische Behandlung ersetzen kann. Falls ich aktuell in entsprechender Behandlung bin und Zweifel habe, ob der Kurs für mich geeignet ist, werde ich ärztlichen Rat einholen. In jedem Fall nehme ich an dem Kurs auf eigene Verantwortung teil. Ich bin darüber informiert, dass im Kursverlauf ein Fragebogen zur Wirksamkeitskontrolle und Verbesserung des Angebotes eingesetzt werden kann. Das Ausfüllen des Bogens ist freiwillig. Alle Antworten werden, den Bestimmungen des Datenschutzes entsprechend, anonym behandelt. Der Fragebogen wird nach der Auswertung vernichtet. Mir ist bekannt, dass profecto nicht für etwaige Schäden haftet, die bei der Durchführung des Kurses an der Gesundheit oder dem Eigentum der Teilnehmer entstehen. Es sei denn, die Verursachung dieser Schäden beruht auf Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit seitens profecto.

Gesetzliche Krankenkassen erstatten in der Regel einen Anteil der Kursgebühr zurück. Bitte erkundigen Sie sich bei Bedarf direkt bei Ihrer Krankenkasse, Sie müssen aber keinen Antrag o.ä. für einen Präventionskurs stellen. Voraussetzung für den Erhalt der Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse ist die Teilnahme an 80 Prozent der Kurseinheiten. Die Kostenrückerstattung erhalten Sie direkt von Ihrer Krankenkasse, nachdem Sie von profecto eine Teilnahmebestätigung nach Abschluss des Kurses erhalten haben.

**Hiermit bestätige ich die Bestimmungen und versichere, dass ich sportgesund bin:**

Ort/ Datum:	
Unterschrift:	

## GesundheitsCheck

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Geb.datum: \_\_\_\_\_

Hiermit erkläre ich, dass ich das Training / den Kurs freiwillig und auf eigene Verantwortung aufnehme und durchführe. Ich fühle mich aktuell sowohl sportgesund als auch körperlich und geistig gesund und verpflichte mich bei mir bekannten Krankheiten, die das Training / den Kurs und somit das Eigenbefinden negativ beeinflussen können, selbstständig Auskunft zu erteilen. Als Orientierung dient der angehängte GesundheitsCheck (DGSP-Fragenbogen für die Sportpraxis). Vor Aufnahme des Trainings / des Kurses werde ich den GesundheitsCheck für mich selbst wahrheitsgemäß ausfüllen und bei Zweifeln einen Arzt aufsuchen. Aus datenschutzrechtlichen Gründen verlangt profecto den GesundheitsCheck nicht ausgefüllt zurück. profecto unterstützt Sie aber gerne bei Ihren Fragestellungen und bei aufkommenden Zweifeln.

Bei plötzlichen Befindlichkeitsänderungen wie Übelkeit, Schwindel oder Schmerzen jeglicher Art werde ich sofort den Trainer unterrichten und ggf. das Training abbrechen.

profecto verpflichtet sich jegliche Informationen vertraulich und gemäß den geltenden Datenschutzbestimmungen zu behandeln.

Wie beurteilen Sie Ihren körperlichen Zustand?	<input type="checkbox"/> sehr gut	<input type="checkbox"/> befriedigend	<input type="checkbox"/> ungenügend
Haben Sie viel negativen Stress?	<input type="checkbox"/> sehr wenig	<input type="checkbox"/> mittelmäßig	<input type="checkbox"/> sehr viel

Welche körperliche Verbesserung sollen erreicht werden? Was ist das persönliche Hauptanliegen?

---

---

Welche Erwartung besteht für die Teilnahme am Kurs?

---

---

Datum, Ort, Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Diese Seiten bitte wieder zurück an uns. DANKE!**

## Fragebogen für die Sportpraxis (medizinische Laien)

Vorstufe - 03/2002

Eingangsfragebogen zur Abschätzung des gesundheitlichen Risikos für Sporttreibende  
 (alle 2-3 Jahre zu wiederholen oder nach mehr als 6 monatiger Sportpause)

**GC**

### GesundheitsCheck

Einstiegsfragebogen für Sporttreibende

(In Anlehnung an: PAR-Q, Physical Activity Readiness Questionnaire der Canadian Society for Exercise Physiology)  
 Empfohlen von American Heart Association und American College of Sports Medicine

Körperlich aktiv zu sein macht Spaß und ist gesund, so dass immer mehr Menschen anfangen, sich gezielt zu bewegen und Sport zu treiben. Für die meisten Menschen ist dies gesundheitlich unbedenklich, aber einige sollten doch besser einen Arzt aufsuchen, bevor sie größere körperliche Aktivitäten aufnehmen.

Wenn Sie planen, körperlich aktiver zu werden als Sie es bisher waren, starten Sie mit der Beantwortung der folgenden sieben Fragen. Sind Sie unter 60 Jahre alt, so ist eine ärztliche Vorsorgeuntersuchung zwar immer sinnvoll, der Fragebogen kann Ihnen jedoch bei der Entscheidung wie dringlich ein Arztbesuch ist helfen. Sind Sie älter als 60 Jahre, sollten Sie auf jeden Fall Ihren Arzt aufsuchen, sich untersuchen und beraten lassen.

Gesunder Menschenverstand ist die beste Voraussetzung, um die Fragen zu beantworten. Bitte lesen Sie die Fragen sorgfältig und beantworten Sie sie ehrlich 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?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
2	Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
3	Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
4	Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
5	Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
6	Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems oder Atemproblemen verschrieben?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
7	Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein

<b>Ihre Antwort</b>	<b>JA bei einer oder mehreren Fragen</b>
	<p>Suchen Sie Ihren Arzt auf <b>bevor</b> Sie körperlich/sportlich aktiv werden. Berichten Sie Ihrem Arzt über den Gesundheits Check und darüber, welche Fragen Sie mit Ja beantwortet haben.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es kann sein, dass Sie jeden Sport ausüben können, den Sie möchten, so lange Sie langsam anfangen und sich kontinuierlich aufbauen.</li> <li>• Oder Sie müssen Ihre Aktivitäten auf die beschränken, die für Sie gesundheitlich vertretbar sind.</li> <li>• Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre geplanten Aktivitäten/Sportarten und folgen Sie seinen Anweisungen.</li> <li>• Suchen Sie nach gesundheitsorientierten Sportprogrammen bei Ihren lokalen Sportanbietern.</li> </ul>
<b>Immer beachten</b>	<b>NEIN auf alle Fragen</b>
	<p>Wenn Sie ehrlich zu allen Fragen des GesundheitsCheck NEIN sagen können, können Sie relativ sicher sein</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beim Start in vermehrte körperliche/sportliche Aktivität. Fangen Sie langsam an und bauen Sie sich kontinuierlich auf; dies ist der sicherste und leichteste Weg.</li> <li>• bei der Teilnahme an einem Fitnessprogramm. Dies ist ein guter Weg um eine Fitnessgrundlage zu schaffen, auf der Sie weitere körperliche/sportliche Aktivitäten aufbauen können.</li> </ul>
<b>Immer beachten</b>	<p><b>Warten Sie mit der Aufnahme der körperlichen / sportlichen Aktivität</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wenn Sie sich wegen einer vorübergehenden Erkrankung, wie z. B. Erkältung oder Fieber, nicht gut fühlen. Warten Sie bis es Ihnen besser geht.</li> <li>• wenn Sie vermutlich oder sicher schwanger sind. Stimmen Sie sich mit Ihrem Arzt ab, bevor Sie aktiv werden.</li> </ul>
	<p><b>Bitte beachten Sie Änderungen Ihres Gesundheitszustandes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn sich Ihr Gesundheitszustand ändert, so dass Sie irgend eine der obigen Fragen mit JA beantworten müssten, informieren Sie Ihren Übungsleiter/Trainer und suchen Ihren Arzt auf, damit Ihr Aktivitätsplan modifiziert werden kann.</li> </ul>

**Information zum Einsatz des GesundheitsCheck:** Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention übernimmt keine Verantwortung für den Einsatz des Fragebogens und die daraufhin aufgenommenen Aktivitäten. In allen Zweifelsfällen sollte ein Arzt vor Aufnahme der Aktivitäten aufgesucht werden.

**Ich habe diesen Fragebogen gelesen, verstanden und vollständig beantwortet. Alle meine zusätzlichen Fragen wurden zu meiner vollsten Zufriedenheit beantwortet.**