



DANZA
dell'orso d'oro

Gesundheitsfragebogen PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire) und Hinweise (Deutsch)

Dieser Fragebogen soll Ihnen helfen herauszufinden, ob Sie vor Beginn der körperlichen Aktivität/ des Sports einen Arzt aufsuchen sollten. Bei einem Alter über 35 und unter 60 Jahren ist eine sportärztliche Vorsorgeuntersuchung sinnvoll. Bei einem Alter über 60 Jahren sollten Sie in jedem Fall eine solche ärztliche Untersuchung vornehmen lassen. Beantworten Sie die unten stehenden Fragen nach bestem Wissen und Gewissen.

Name:
Adresse:
Geburtsdag:
Notfallkontakt Einzelheiten:

Haben oder hatten Sie Folgendes erlebt? (Bitte Antwort einkreisen; wenn ja, bitte ausführlich beschreiben)

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Diabetes | ja / nein |
| Brustschmerzen durch körperliche Anstrengung | ja / nein |
| Epilepsie | ja / nein |
| Schwindel oder Ohnmacht | ja / nein |
| Knochen-, Gelenk- oder Muskelprobleme; Arthritis | ja / nein |
| Asthma oder andere Atemprobleme | ja / nein |
| Erlittene Verletzungen oder Krankheiten | ja / nein |
| Allergien | ja / nein |
| Nehmen Sie irgendwelche Medikamente ein? | ja / nein |
| Hat jemand in ihrer Familie ein Herzproblem gehabt? | ja / nein |
| Waren Sie in den letzten 6 Monaten im Krankenhaus? | ja / nein |
| Gibt es einen Grund, der oben nicht erwähnt wurde, warum irgendeine Art von körperlicher Aktivität für Sie nicht geeignet sein könnte? | ja / nein |

Falls Sie eine oder mehrere Fragen mit ja beantwortet haben, sollten Sie, bevor Sie sportlich aktiv werden, ihren Arzt aufsuchen und sich untersuchen und beraten lassen.

Hinweise:

Sie können aufgrund der Art des Sportes/Tanzes Prellungen bzw. blaue Flecken davontragen.

Physisches Spotting (körperliche Hilfestellung/körperliche Unterstützung) wird während der Klasse stattfinden.

Während der Klasse können Bilder für Social-Media-Zwecke aufgenommen werden.

Bei mehr als 5-minütiger Verspätung ist eine Teilnahme am gebuchten Kurs nicht mehr möglich und er kann nicht nachgeholt werden.

Der Kunde ist selber für eine ausreichende Versicherungsabdeckung verantwortlich.

Mit der Unterschrift bestätige ich....., dass ich dieses Formular vollständig gelesen habe und die Fragen genau und nach bestem Wissen beantwortet habe.

Datum, Ort

Unterschrift