

Fragebogen:

(Bitte am 1. Kurstag ausgefüllt mitbringen)

Kurs: _____
Name: _____
Adresse: _____
Geb.: _____
Tel: _____
E-Mail: _____



1. Warum möchten Sie an dem Kurs teilnehmen?

- Spaß an Bewegung in der Natur
- Herz- Kreislauf-Stärkung (fitter werden)
- Soziale Kontakte
- Kräftigung und Beweglichkeit des Körpers fördern
- Sonstiges _____

2. Haben Sie sich in den letzten 12 Monaten regelmäßig (1-2 pro Woche) sportlich betätigt?

- Ja Nein

Wenn ja, welche Sportart

wie oft _____

3. Würden Sie gerne öfter als 1x wöchentlich an einem Gruppen-Outdoor-Training teilnehmen?

- Ja Nein

Wenn ja, wie oft _____

4. Gibt es gesundheitliche Einschränkungen? (z.B. Gelenksbeschwerden, Bluthochdruck usw.)

Wenn ja, welche

5. Hatten Sie in den letzten 12 Monaten eine Operation?

- Ja Nein

Wenn ja, welche

6. Nehmen Sie regelmäßig Medikamente ein?

Wenn ja, welche und wofür

Bei gesundheitlichen Problemen fragen Sie bitte vor Kursbeginn Ihren Arzt, ob Sie an diesem Kurs teilnehmen dürfen.

Bestätigen durch Unterschrift: _____