

Fitnessfragebogen

zum Trainingsprogramm „Lauf geht´s“. Wissenschaftliche Leitung: Dr. Wolfgang Feil

DEIN TRAUM IN BEWEGUNG

Gruppeneinteilung

Bitte teilen Sie sich selbst ein!

Im folgenden sehen Sie die Leistungsgruppen, wie auf Seite 2 beschrieben. Bitte setzen Sie Ihr Kreuz dort, wo Sie sich am ehesten wiederfinden. Die Forschungsgruppe Dr. Feil wird diese Angabe mit Ihren Fitnessdaten abgleichen.

- Cappuccino - für Einsteiger und Wiedereinsteiger. Ich bin blutiger Anfänger und habe nie regelmäßig Sport gemacht.
- Espresso - für Wiederholer oder Hobbysportler. Kriterium: 10 - 15 min. am Stück laufen können.
- Dynamo - für sportlich Ambitionierte, die an Ihrer Zeit arbeiten. Kriterium: mindestens 30 min. am Stück laufen können.

(bitte in Druckbuchstaben und gut leserlich ausfüllen)

Name, Vorname

Alter in Jahren

Körpergewicht in kg _____ Körpergröße in cm _____ Taillenumfang in cm _____
(gemessen auf der Höhe des Bauchnabels)

Sind Sie Raucher? JA NEIN

Bekannte Vorerkrankungen in den letzten 5 Jahren (bitte ankreuzen und gut leserlich ausfüllen)

- Diabetes mellitus JA NEIN
- Bluthochdruck JA NEIN
- Operationen JA NEIN

Wenn ja, welche: _____

familiäre
HerzKreislauf-
erkrankungen

Wenn ja, welche: _____

Eingenommene Medikamente z.Zt. oder in den letzten sechs Monaten

- Beta-Blocker JA NEIN
- Blutverdünner JA NEIN
- Cholesterinsenker JA NEIN

Die Fragen dienen ausschließlich der Abschätzung gesundheitlicher Risiken für das Projekt „Lauf Geht´s 2017“. Es ist deshalb sehr wichtig, dass die Angaben wahrheitsgemäß sind. Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie die Richtigkeit der Angaben sowie die freiwillige Teilnahme an diesem Projekt.

Ort, Datum

Unterschrift