

RISE TO EXERCISE

Bewegung = Leben = Bewegung

PAR-Q Gesundheitsfragebogen (ausfuellbar)

Bitte beantworte alle Fragen. Wenn du eine oder mehrere Fragen mit 'Ja' beantwortest, konsultiere vor intensivem Training einen Arzt.

- | | | | | |
|---|----|--------------------------|------|--------------------------|
| 1. Hat dein Arzt jemals gesagt, dass du ein Herzproblem hast? | Ja | ☐ | Nein | ☐ |
| 2. Hast du bei koerperlicher Aktivitaet Schmerzen in der Brust? | Ja | ☐ | Nein | ☐ |
| 3. Hattest du im vergangenen Monat Schmerzen in der Brust? | Ja | ☐ | Nein | ☐ |
| 4. Verlierst du aufgrund von Schwindel oder Bewusstlosigkeit das Gleichgewicht? | Ja | ☐ | Nein | ☐ |
| 5. Hast du ein Knochen- oder Gelenkproblem, das sich durch koerperliche Aktivitaet verschlimmern koennte? | Ja | ☐ | Nein | ☐ |
| 6. Nimmst du Medikamente gegen Bluthochdruck oder eine Herzerkrankung? | Ja | ☐ | Nein | ☐ |
| 7. Gibt es einen anderen Grund, warum du keinen Sport treiben solltest? | Ja | ☐ | Nein | ☐ |

Name

Datum

Unterschrift (Name eingeben)