



## Gesundheits-Check PLUSPUNKT GESUNDHEIT

Eingangsfragebogen für Sporttreibende

Für ein Gesundheitssportangebot im Verein

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Sehr geehrte Teilnehmerin, sehr geehrter Teilnehmer,  
der Eingangsfragebogen ist ein Fragenkatalog, mit dem Sie auf einfache Weise *selbst* einschätzen können, ob aus medizinischer Sichtweise grundsätzliche Bedenken bei der Ausübung von körperlichen Aktivitäten bestehen. Bitte beantworten Sie die nachstehenden Fragen mit „ja“ oder „nein“.

- |   |  |                             |                               |
|---|--|-----------------------------|-------------------------------|
| 1 | Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen unter medizinischer Kontrolle Bewegung und Sport empfohlen? | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 2 | Hatten Sie im letztem Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe und bei körperlicher Belastung?   | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 3 | Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?   | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 4 | Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?                                       | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 5 | Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?                                | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 6 | Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems oder Atemproblems verschrieben?         | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 7 | Kennen sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten?                                      | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |

### Eine oder mehrere Fragen mit Ja beantwortet?

Bitte suchen Sie Ihren Arzt auf, *bevor* Sie körperlich/sportlich aktiv werden. Berichten Sie Ihrem Arzt über den Gesundheits-Check und darüber, welche Frage Sie mit „Ja“ beantwortet haben.

*Information zum Fragebogen:* Der Fragebogen lehnt sich an den „Einstiegsfragebogen für Sporttreibende“ der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention an, der seinerseits auf dem PAR-Q Test beruht. Der Fragebogen dient der Selbsteinschätzung durch den Sporttreibenden. Für den Einsatz des Fragebogens und die daraufhin aufgenommenen Aktivitäten wird keine Verantwortung übernommen. In allen Zweifelsfällen sollte vor Aufnahme der Aktivitäten ein Arzt aufgesucht werden.