

Fragebogen zur Bewegungsbereitschaft (PAR-Q)

Dieser PAR-Q gibt mir (und allen Trainern, die möglicherweise meinen Kurs vertreten) die Bestätigung, dass:

- 1) du gesund genug bist, um zu trainieren,
- 2) wir einen Notfallkontakt haben, falls du während des Kurses krank wirst, und
- 3) wir dich bezüglich Änderungen der Kurszeiten kontaktieren können. Dieses Formular wird sicher aufbewahrt. Solltest du die Teilnahme nicht fortsetzen, wird sie nach einem Jahr vernichtet.

Name Postleitzahl

Telefon E-mail

Notfallkontakt Name / Telefon

.....

Darf ich dich per E-Mail mit Neuigkeiten über meine Trainingsaktivitäten und Events kontaktieren?

Ja / Nein

Ein gesunder Menschenverstand ist dein bester Ratgeber beim Beantworten dieser Fragen. Bitte lies die Fragen sorgfältig durch und beantworte jede einzelne ehrlich.

1. Hast du ein Problem mit Knochen oder Gelenken, das durch eine Veränderung deiner körperlichen Aktivität verschlimmert werden könnte?

Ja / Nein

2. Hast du unter einer Herzerkrankung, hohem oder niedrigem Blutdruck, Kurzatmigkeit gelitten oder fühlst du dich manchmal schwach oder schwindlig?

Ja / Nein

Falls ja, gib Einzelheiten dazu an:

.....

3. Aufgrund der Möglichkeit von Blutergüssen ist das Hooping mit Hula-Hoop-Reifen mit Gewicht nicht empfehlenswert für Personen, die blutverdünnende Medikamente einnehmen. Nimmst du derzeit blutverdünnende Medikamente ein oder hast du eine Erkrankung, die das Risiko von Blutergüssen erhöht?

Ja / Nein

4. Bist du oder besteht die Möglichkeit, dass du schwanger bist oder versuchst, schwanger zu werden, oder liegt die Geburt weniger als 6 Monate zurück?

Ja / Nein

5. Hast du dich kürzlich einem medizinischen Eingriff unterzogen?

Ja / Nein

Falls ja, gib Einzelheiten dazu an:

.....

6. Hast du eine Wirbelsäulenerkrankung?

Ja / Nein

Falls ja, gib Einzelheiten dazu an:

.....

7. Gibt es einen anderen Grund, warum du nicht an einer körperlichen Aktivität teilnehmen solltest?

Ja / Nein

Falls ja, gib Einzelheiten dazu an:

.....

Wenn du eine oder mehrere Fragen mit „Ja“ beantwortet hast, besprich diesen Fragebogen bitte mit deinem Arzt oder Gesundheitsexperten, BEVOR du an einem neuen Fitnessprogramm teilnimmst.

Wenn sich dein Gesundheitszustand so verändert, dass du einen der oben genannten Punkte mit JA beantworten würdest, dann verzichte bitte auf das Training, bis du mit einem Arzt gesprochen hast.

Risikoübernahme: Aufgrund des Aufpralls der gewichteten Reifen auf den Körper kann es bei neuen Anwendern zu Schmerzen oder Blutergüssen kommen. Bei Menschen, die schnell Blutergüsse bekommen oder blutverdünnende Medikamente einnehmen, kann dies schwerwiegend sein. Alle Kursteilnehmer übernehmen die volle Verantwortung dafür, dass sie ihre Hooping-Zeit in den ersten Einheiten auf 2-3 Minuten beschränken und sich mit der Zeit steigern.

Wenn du an Online-Fitnesskursen teilnimmst, bist du dafür verantwortlich, dass dein Raum frei von potenziellen Gefahren ist und dass du Zugang zu einem Notfallkontakt hast, falls du während des Trainings krank wirst.

Ich erkläre hiermit, dass ich die obigen Fragen gelesen, verstanden und ehrlich beantwortet habe. Ich bestätige, dass ich gesundheitlich in der Lage bin, an einem solchen Kurs teilzunehmen und dies auf eigenes Risiko mache. Des Weiteren bestätige ich hiermit, dass ich mich an vernünftige Richtlinien für meine eigene Gesundheit und mein Wohlbefinden halten werde und jegliche Bedenken mit einem Arzt besprechen werde.

Unterschrift