

## Anmeldung zur Fitness- und Gesundheitsstudie

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Geb.: \_\_\_\_\_

Beginn der Studie \_\_\_\_\_ Ende \_\_\_\_\_

- Ich bin damit einverstanden, dass alle ausgewerteten Daten aus dem Fitness- und Gesundheitscheck anonymisiert für die Studie verwendet werden.

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Fitness- und Gesundheitsstudie des Vereins Rehasport Gesundheit Handewitt an, die Dauer der Studie beträgt **5 Wochen**. Bei der Anmeldung ist eine Aufwandspauschale in Höhe von **30,00 Euro** zu zahlen, bei vorzeitigem Abbruch der die Studie erfolgt keine Rückzahlung. Ich fühle mich körperlich in der Lage an der Studie teilzunehmen, sollte sich mein Gesundheitszustand verändern werde ich unverzüglich einen Arzt aufsuchen.

\_\_\_\_\_  
Ort/Datum

\_\_\_\_\_  
Teilnehmer  
(Bei Minderjährigen auch die  
Unterschrift der Erziehungsberechtigten)

\_\_\_\_\_  
Vertreter d. RGH

## Fitness-und Gesundheitscheck

<b>Gesundheitscheck</b>	Beginn	Ende
Größe:		cm
Gewicht:	kg	kg
BMI:		
Bauchumfang:	cm	cm
Ruhepuls:	BPM	BPM
Blutdruck	/	/

	Beginn	Ende
Wie schätzen Sie ihre körperliche Fitness auf einer Skala von 1 - 10 ein? schlecht    1 2 3 4 5 6 7 8 9 10    sehr gut		
Wie schätzen Sie ihren Stress-Level auf einer Skala von 1 - 10 ein? sehr viel    1 2 3 4 5 6 7 8 9 10    kein Stress		
Wie schätzen Sie ihre Ernährung auf einer Skala von 1 - 10 ein? schlecht    1 2 3 4 5 6 7 8 9 10    sehr gut		
Rauchen Sie ?    Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>		
Nehmen Sie Medikamente, wenn ja, welche?		
Leiden Sie unter gesundheitlichen Einschränkungen, wenn ja, welche?		

<b>Fitnesscheck</b>	Beginn	Ende
<b>Ausdauer</b> Ergometer- Beginn mit 50 Watt, nach jeweils 2 Min kontinuierliche Steigerung um 20 Watt, bis max. 150 Watt.	Watt ----- Puls	Watt ----- Puls
<b>Kraft Rücken</b> Aus der Bauchlage, Arme in U-Haltung Oberkörper anheben, so lang wie möglich in der Stellung bleiben, max. 6 Min.	Sek	Sek
<b>Kraft Bauch</b> Aus der Rückenlage, Füße auf dem Boden aufstellen, Hände stützen Kopf Oberkörper anheben, so lang wie möglich in der Stellung bleiben, max. 6 Min.	Sek	Sek
<b>Koordination</b> Stand auf der Disc, Scheibe darf nicht den Boden berühren max 30 Sek.	Sek	Sek
<b>Beweglichkeit</b> Aus dem Stand, mit geschlossenen Füßen, Oberkörper vorbeugen, Abstand der Finger bis zum Boden messen.	cm	cm