



Bewegbar – Fragebogen vor Antritt des Kurses

Willkommen bei Bewegbar!
Schön, dass du dabei bist!

Mit diesem kurzen Gesundheits-Fragebogen hilfst du mir dabei, den Kurs optimal auf Dich und Deine Bedürfnisse abzustimmen.

Alle Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Vorname / Name: _____

Geburtsdatum: _____

Welchen Beruf übst Du aus? _____

Hattest bzw. hast Du körperliche Beschwerden (z.B. Rückenschmerzen o.ä.)?

☐ Ja, wann zuletzt und welche? ☐ Nein

Bist Du deswegen in Behandlung? ☐ Ja ☐ Nein

Hattest bzw. hast Du eine orthopädische Erkrankung?

☐ Ja, wann bzw. seit wann und welche Art? _____ ☐ Nein

Werden die Beschwerden durch Bewegung gelindert? ☐ Ja ☐ Nein

Hast Du Gelenkbeschwerden oder künstliche Gelenke im Körper?

☐ Ja, welche? _____ ☐ Nein

Hast Du Atembeschwerden? ☐ Ja ☐ Nein

Hast Du Herz-Kreislauf-Beschwerden ? ☐ Ja ☐ Nein

Nimmst Du regelmäßig Medikamente ein?

☐ Ja, welche? _____ ☐ Nein

Wurdest Du in den letzten 12 Monaten operiert?

☐ Ja, woran? _____ ☐ Nein

Hast Du eine chronische Erkrankung?

☐ Ja, woran? _____ ☐ Nein

Sonstiges über mich für die Kursleitung: _____

Wie oft in der Woche treibst Du zurzeit Sport und welchen?

Welche Ziele möchten Sie mit diesem Kurs erreichen? Mehrfach Nennung möglich!

- | | |
|---|---|
| ☐ Beweglicher werden | ☐ Kraft aufbauen |
| ☐ Rücken stärken | ☐ Gewicht reduzieren |
| ☐ Stress abbauen | ☐ Entspannung finden |
| ☐ Gleichgewicht verbessern | ☐ Mehr Energie |
| ☐ Etwas für meine Gesundheit tun | ☐ Ausgleich zum Job/Alltag |

☐ Sonstiges

Vielen Dank für deine Angaben!

Den ausgefüllten Fragebogen kannst Du mir vor Kursbeginn per E-Mail an diese Adresse senden: info@julia-bewegbar.de

Jeder Mensch startet an einem anderen Punkt.

Gemeinsam schaffen wir die Grundlage für mehr Bewegung, Gesundheit und Wohlbefinden.

Ich freue mich auf den Kurs mit dir!

Julia Rimensberger