

Fragebogen für das Projekt "Lauf geht's 2016"

Name: Vorname:

Geb. Jahr:

Körpergewicht in kg:

Körperlänge in cm:

Taillenumfang in cm:

(gemessen auf der Höhe vom Bauchnabel)

Raucher ? ja nein

Bekannte Vorerkrankungen in den letzten 10 Jahren (wenn ja bitte ankreuzen):

Diabetes mellitus:
Bluthochdruck:
Operationen: wenn ja welche?
Krebs: wenn ja welcher?
Sonstige: wenn ja welche?

Sind familiäre Herz-Kreislaufkrankungen bekannt ?:

ja nein

Eingenommene Medikamente z.Zt. oder in den letzten sechs Monaten:

Beta-Blocker:
Blutverdünner:
Cholesterinsenker:
Sonstige: wenn ja welche?

Trainingsplan-Einteilung

Einsteiger I	<input type="checkbox"/> früher Sport	ohne Übergewicht mit Übergewicht
Einsteiger II	<input type="checkbox"/> früher kein Sport	
Einsteiger III	<input type="checkbox"/> früher kein Sport	

Läuferfahrene I	10km: 49-59	HM<2:20
Läuferfahrene II	10km: 59-63	HM<2:40

Profi I	10km:40-44	HM<1:45
Profi II	10km:44-49	HM<2:00

Datum: Unterschrift:

Die Fragen dienen ausschließlich der Abschätzung gesundheitlicher Risiken für das Projekt "Lauf geht's 2016". Es ist deshalb sehr wichtig, dass die Angaben wahrheitsgemäß sind. Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie die Richtigkeit der Angaben sowie die freiwillige Teilnahme an diesem Projekt.