

Gesundheits-Check
Eingangsfragebogen für Sporttreibende (PAR-Q-Test)
Für ein Gesundheitssportangebot im Verein oder in der Kursstunde

Vor- und Nachname: _____ **Datum:** _____

Geb.-Datum: _____ **Tel.-Nr.:** _____

Handy-Nr.: _____

Sehr geehrter Teilnehmer, sehr geehrte Teilnehmerin,
der PAR-Q-Test ist ein Fragenkatalog, mit dem sich auf einfache Weise feststellen lässt, 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 nur unter medi-
zinischer Kontrolle Bewegung und Sport empfohlen?
 Ja Nein

2. Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust oder bei körperlicher Belastung?
 Ja Nein

3. Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?
 Ja Nein

4. Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein
verloren?
 Ja Nein

5. Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperliche Belastung ver-
schlechtern könnten?
 Ja Nein

6. Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herz-
problems oder Atemproblems verschrieben?
 Ja Nein

7. Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein
sollten?
 Ja Nein

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

Information zum Einsatz des Fragebogens: Für den Einsatz des Fragebogens und die daraufhin
aufgenommenen Aktivitäten wird keine Verantwortung übernommen. In allen Zweifelsfällen sollte
ein Arzt vor Aufnahme der Aktivitäten aufgesucht werden.

Eingangsfragebogen für Sporttreibende

-1-

Anhang zum Gesundheits-Check

WICHTIG: Bitte den Gesundheitsbogen mit Anhang zur ersten Stunde unterschrieben wieder mitbringen oder per E-Mail vor Kursantritt an heinrich@syke.dlrg.de (bitte dann nicht vergessen, sonst ist die Teilnahme an dem ersten Tag nicht möglich).

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, den Gesundheitsbogen gewissenhaft nach meinem derzeitigen Befinden ausgefüllt zu haben. Sollte sich mein Gesundheitszustand, während der gesamten Kurszeit ändern, werde ich das dem jeweiligen Übungsleiter*in unverzüglich mitteilen.

Die Kurs-Informationen und Teilnahmebedingungen habe ich sorgfältig gelesen und akzeptiere diese mit meiner Unterschrift.

(Ort, Datum) _____ (Unterschrift) _____

**Liebe Teilnehmer,
bitte lest euch die Teilnahmebedingungen der Aquasportkurse sorgfältig durch!**

Allgemeine Hinweise:

Unsere Aquakurse richten sich an alle Frauen und Männer, Jung und Alt, die Spaß an der Bewegung im Wasser haben. Trainiere im Wasser und sei fit an Land. Wir bieten KEINE Rehasport- oder Präventionskurse an, sondern ein Aquasportangebot für die allgemeine Erhaltung der Fitness und zur Vorbeugung der Gesunderhaltung.

Alle Aquafitnesskurse bieten gesundes, gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Wasser, bei dem der Spaß nie zu kurz kommt. Trainiert werden die allgemeine Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Mit und ohne Gerät, wobei unser wichtigstes "Gerät" das Element Wasser selbst ist.

Das Wasser trägt dich. Durch den Auftrieb verringert sich dein eigenes Körpergewicht um rund 90%. Du kannst Bewegungen ausführen, zu denen du an Land vielleicht nicht in der Lage bist. Laufen, Springen, Hüpfen, alles, was deinen Kreislauf auf "Touren" bringt, ist im Wasser spielerisch leicht und gleichzeitig trainingsintensiv. Du wirst es merken.

Das Wasser besitzt eine höhere Dichte als die Luft, so dass du für gleiche Bewegungen bei gleicher Geschwindigkeit im Wasser deutlich mehr Kraft aufbringen. Die Intensität steuerst du über die Geschwindigkeit selbst. Daher sind Altersunterschiede in der Trainingsgruppe unerheblich.

Im Wasser kannst du Bewegungen ausprobieren, die dir an Land nicht gelingen werden. Wenn du fällst, fällst du "weich". Dadurch sind Übungen möglich, die deine Beweglichkeit und Koordination verbessern.

9 Positive Effekte für die körperliche Gesundheit

Muskelaufbau, Fettabbau, Koordinationstraining oder Steigerung der allgemeinen Fitness sind nur einige der möglichen Trainingsziele. Aqua-Fitness hat diverse positive Effekte auf die Gesundheit:

1. Sehnen, Bänder, Gelenke und Wirbelsäule werden durch den Auftrieb im Wasser geschont.
2. Das Training im Wasser stärkt auch unser Immunsystem.
3. Wassergymnastik bietet die Gelegenheit, auf sanfte und gesunde Art beweglicher zu werden, fit zu werden und fit zu bleiben.
4. Die Atemmuskulatur wird trainiert, der Stoffwechsel angeregt und die Beweglichkeit verbessert.
5. Da der Muskeltonus im Wasser vermindert ist, kommt es zu einer Muskelentspannung – auch der oft verspannten Bauch- und Rückenmuskulatur.
6. Das Training im Wasser stärkt das Herz-Kreislauf-System und verhilft zu mehr Kraft und Ausdauer.
7. Durch eine verstärkte Durchblutung wird eine Straffung des Gewebes begünstigt.
8. Die leichteren Bewegungsmöglichkeiten fördern das Wohlbefinden. Überaus gesund ist die Gewichtsentlastung auch für Übergewichtige, die dennoch sportlich aktiv sein möchten.
9. Die Fettverbrennung wird intensiv angeregt, Muskelkater fast ausgeschlossen.

Aquafitness:

Diese Kurse finden bei flotter Musik im Flachwasser ca. 1,25m oder im Tiefwasser ca. 1,80m in der Kurshalle statt. Aquafitness ist ein abwechslungsreiches Fitnessstraining für Frauen und Männer, Jung oder Alt, jedes Fitnesslevels. „Jeder macht mit, wie er kann.“

Aqua-Cycling oder auch Aqua-Biking:

Geradelt wird auf speziellen Ergometern, die nicht im Fitnessstudio stehen, sondern im Schwimmbecken. Das Wasser reicht dabei etwa bis zum Bauchnabel und findet in der Kurshalle statt.

Unter Anleitung eines ausgebildeten Trainers wird nicht nur kräftig gestrampelt, es werden auch unterschiedliche Übungen mit und ohne Gerät durchgeführt, die neben den Oberschenkeln auch Rumpf und Arme trainieren. So wird im Gegensatz zum Radfahren im Trockenen der gesamte Körper beansprucht.

Kalorien verbrennen bei flotter Musik. Aqua-Cycling verursacht aufgrund der positiven Eigenschaften des Wassers kaum Muskelkater und man fühlt sich nach dem Training angenehm angestrengt.

Aqua-Cycling ist intensiver als Aquafitness. Eine gute körperliche Fitness ist von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich. Wir starten in der ersten Stunde so, dass jeder mitkommt, und steigern uns dann von Stunde zu Stunde.

Aquagymnastik 50+:

Unser Aquagymnastik-Kurs ist für Menschen mittleren bis höheren Lebensalters gedacht - also etwa ab 50 Jahren. Im Kursbecken bei 1,25m Wassertiefe und zum Teil mit Musik machen wir in der Gruppe Übungen für die Ausdauer, Kräftigung aller Muskelgruppen, Gleichgewicht und Koordination, mit und ohne Gerät. Auch hier kommt der Spaß nicht zu kurz!

Da der Kurs nicht in tiefem Wasser stattfindet, ist er auch für Nichtschwimmer oder ungeübte Schwimmer geeignet. Die Übungen erfordern keine gewisse Fitness.

Wir freuen uns auf tolle gemeinsame sportliche Stunden mit euch.

Eure Übungsleiterinnen Stephanie und Astrid

Teilnahmebedingungen:

Gesundheits-Check.

Bitte beantwortet vor der Zusage zu unserem Kursprogramm, den Gesundheits-Check. Solltet ihr Fragen mit Ja beantworten, haltet Rücksprache mit eurem Arzt, ob der Kurs für euch geeignet ist.

Kein Aquasport bei akuten Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gleichgewichtsprobleme, Epilepsie, Bluthochdruck oder Entzündungserkrankungen.

Empfehlenswerte Dinge für die Kursstunde:

Im Badeanzug lässt es sich besser sportlern als im Bikini.

Eine Wasser-Radlerhose schützt beim Aqua-Cycling die Oberschenkel.

Aqua-Schuhe sind beim Aqua-Cycling Pflicht und können nicht mehr ausgeliehen werden.

Bitte zur ersten Stunde mitbringen. Um deine Füße nicht an den Pedalen zu verletzen, empfehlen wir unbedingt das Tragen von rutschfesten Badeschuhen. Wähle einen weichen und bequemen Stoff, um das Anziehen der Schuhe zu erleichtern.

In der Kurshalle sind als Getränke nur Wasser in einer Kunststoffflasche erlaubt.

Beachtet folgende Sicherheits- und Hygiene-Regeln:

Last Wertsachen zu Hause. Tragt keinen Schmuck, er stellt eine Verletzungsquelle dar. Vor dem Schwimmen bitten wir euch zu duschen und Schminke zu entfernen. Bindet langes Haar bitte zusammen. Eine Badekappe wird im Kursbecken nicht benötigt.

Kursdauer, Kursgebühr und Anmeldung:

Die Kursdauer der jeweiligen Aquasportkurse beinhalten 10 Einheiten a 45 Minuten. Einlass ist immer zur vollen Stunde des gebuchten Kurses. Der Kurs endet zur nächsten vollen Stunde.

Die Kursgebühr für Aquafitness und Aquagymnastik beträgt 120€, für Aqua-Cycling 130€, jeweils für 10 x 45 Minuten und müssen vor Antritt des Kurses auf das Bankkonto der DLRG e.V. überwiesen werden.

Bankverbindung:
DLRG Syke e.V.
DE92 2915 1700 1012 0577 56
Kreissparkasse Syke

WICHTIG:

Verwendungszweck: Vor- und Nachname und welcher Kurs mit Tag und Uhrzeit z.B. (Aquacycling Dienstag 19:00) Datum Kursstart

Jeder Kursteilnehmer erhält dann zur ersten Stunde seine Teilnehmerkarte, womit er zur vollen Stunde des gebuchten Kurses durch das Drehkreuz im Kassenbereich zu den Umkleidekabinen gehen kann.

Anmeldung: Jeder Teilnehmer bekommt vom Übungsleiter ca. 3 Wochen bevor der neue Kurs beginnt per WhatsApp, SMS, E-Mail oder telefonisch die Termine mitgeteilt. Prüfe vor deiner Zusage diese Termine, ob du zeitlich teilnehmen kannst.

Die Stunden die vom Kursteilnehmer nicht wahrgenommen werden (gilt auch im Krankheitsfall), können aus planungstechnischen Gründen zum Folgekurs nicht nachgeholt werden. Die Kurskarten sind nicht an andere Teilnehmer übertragbar. Eine Auszahlung ist nicht möglich.

Bitte teile uns dann schnellstmöglich mit, ob der Kurs für dich in Frage kommt. Eine mündliche oder schriftliche Zusage per WhatsApp, SMS, E-Mail ist dann verbindlich und somit kostenpflichtig.

Für den Informationsaustausch werden alle Teilnehmer dann in die entsprechende WhatsApp-Gruppe eingefügt. Wer kein WhatsApp nutzt, kann auch per SMS oder Signal informiert werden.

Der Zahlungseingang muss bis spätestens 3 Tage vor Kursantritt auf das DLRG-Bankkonto überwiesen werden, da die Kurskarten vorab elektronisch programmiert werden müssen und das am ersten Kurstag zu lange dauern würde. **Eine Barzahlung ist nicht mehr möglich. Ohne Kurskarte ist der Einlass ins Bad nicht möglich.**

Wenn du die Informationen, Teilnahmebedingungen, Gesundheits-Check und Datenschutzerklärung sorgfältig gelesen haben, fülle bitte aus versicherungstechnischen Gründen den Fragebogen Gesundheits-Check aus und unterschreiben das Formular mit den Teilnahmebedingungen.

Du kannst mir diesen dann per E-Mail an heinrich@syke.dlrg.de zukommen lassen oder bis spätestens am ersten Kurstag mitbringen (**bitte dann nicht vergessen, sonst ist die Teilnahme an dem ersten Tag nicht möglich**).

Für weitere Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Kontakt:

DLRG Syke e.V.

Kursleitung: Astrid Heinrich

Tel.: 0151 151 82438

E-Mail: heinrich@syke.dlrg.de