



Krankengymnastik & Training

Raimond Hintze

Lohbrügger Landstraße 39, 21031 Hamburg

Tel.: 040-43267519

Web: physioaktiv-bergedorf.de

---

## **Fragebogen zum Präventionskurs** (die Daten werden streng vertraulich behandelt)

Ihr Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Ihr Beruf: \_\_\_\_\_

Versuchen Sie sich am Arbeitsplatz bewusst zu bewegen?  ja  nein

Wie viel Prozent der Arbeitszeit bewegen Sie sich? \_\_\_\_\_ %

Sind Sie geistig/emotional stark gefordert am Arbeitsplatz?  ja  nein

In welcher Form? \_\_\_\_\_

Nehmen Sie zur Zeit Medikamente? \_\_\_\_\_

Nennen Sie Ihre ausgeheilten Erkrankungen: \_\_\_\_\_

Aktuelle gesundheitliche Probleme: \_\_\_\_\_

Wo und wie werden bei Ihnen Belastungen deutlich? (ankreuzen und beschreiben)

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Rücken                  | <input type="checkbox"/> Herz/Kreislauf           |
| <input type="checkbox"/> Gesicht/Kopf            | <input type="checkbox"/> Lunge                    |
| <input type="checkbox"/> Schultern/Nacken        | <input type="checkbox"/> Gelenke                  |
| <input type="checkbox"/> Becken                  | <input type="checkbox"/> Muskulatur               |
| <input type="checkbox"/> Magen/Darm/Stoffwechsel | <input type="checkbox"/> Schlaf                   |
| <input type="checkbox"/> Stimmung                | <input type="checkbox"/> allgemeine Belastbarkeit |

Haben Sie bereits Yogakenntnisse?  ja  nein

An welchen Empfindungen erkennen Sie, dass Sie entspannt und entlastet sind?

Was wünschen Sie sich in Bezug auf den Yogakurs? (Nutzen Sie bitte auch die Rückseite)