



Arnold BoxFit 4133

Fragebogen zur Sparteignung (PAR-Q)

Persönliche Erklärung vor Trainingsbeginn

Arnold BoxFit 4133
Gallenweg 8
4133 Pratteln BL
+41 61 599 80 80
office@arnoldboxfit.ch

Bitte füllen Sie den Fragebogen vollständig und wahrheitsgetreu aus. Der PAR-Q-Fragebogen ist Bestandteil der Beitrittserklärung und vor Trainingsbeginn unterzeichnet einzureichen. Bei Unsicherheit oder Beschwerden bitte vor dem Training ärztlich abklären lassen.

Personalien - bitte vollständig und in Blockschrift ausfüllen			
Name		Vorname	
Geburtsdatum		Mobile / Telefon	
E-Mail-Adresse		Minderjährige: erziehungsberechtigte Person	
Ort / Datum		Unterschrift Teilnehmer/in	

Gesundheitsfragen (PAR-Q)

Kreuzen Sie pro Frage genau eine Antwort an. Wenn Sie eine Frage mit JA beantworten oder unsicher sind, holen Sie vor dem Training medizinischen Rat ein.

Nr.	Gesundheitsfrage	JA	NEIN
1	Hat Ihnen jemals eine Ärztin oder ein Arzt gesagt, Sie hätten "etwas am Herzen" oder dürften sich nur unter ärztlicher Kontrolle körperlich belasten?	☐	☐
2	Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Anstrengung?	☐	☐
3	Hatten Sie Atemprobleme in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?	☐	☐
4	Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon einmal das Bewusstsein verloren?	☐	☐
5	Haben Sie Knochen-, Gelenk- oder Rückenprobleme, die sich durch körperliche Belastung verschlechtern könnten?	☐	☐
6	Wurden Ihnen Medikamente gegen hohen Blutdruck oder wegen Herz-, Kreislauf- oder Atemproblemen verschrieben?	☐	☐
7	Gibt es einen anderen medizinischen Grund, weshalb Sie nicht oder nur eingeschränkt sportlich aktiv sein sollten?	☐	☐
8	Nehmen Sie regelmässig Medikamente ein? Wenn ja, welche:	☐	☐
9	Ist Ihnen aufgrund eigener Erfahrung oder ärztlicher Empfehlung ein weiterer Grund bekannt, der gegen Training ohne medizinische Abklärung spricht?	☐	☐
10	Sind Sie über 45 Jahre alt und an intensives Training nicht gewöhnt?	☐	☐

Auswertung der Gesundheitsfragen	
Mindestens 1x JA	Vor Trainingsbeginn ärztlich abklären lassen. Teilen Sie der Ärztin/dem Arzt mit, welche Fragen mit JA beantwortet wurden, oder zeigen Sie eine Kopie dieses Fragebogens.
10x NEIN	Nach eigener Einschätzung spricht nichts gegen die Teilnahme am Trainingsprogramm. Achten Sie dennoch auf Körpersignale und informieren Sie das Trainerteam bei Beschwerden.



Arnold BoxFit 4133
Fragebogen zur Sparteignung (PAR-Q)
Persönliche Erklärung vor Trainingsbeginn

Arnold BoxFit 4133
Gallenweg 8
4133 Pratteln BL
+41 61 599 80 80
office@arnoldboxfit.ch

Zusätzliche Bestätigung für das Boxtraining

Boxtraining stellt höhere körperliche und mentale Anforderungen als ein normales Fitnessprogramm. Bitte bestätigen Sie zusätzlich die folgenden Punkte.

Nr.	Bestätigung	JA	NEIN
11	Mir ist bewusst, dass Boxtraining eine anspruchsvolle Sportart ist, die Kraft, Ausdauer, Koordination, Konzentration und Belastbarkeit fordert.	☐	☐
12	Ich gehe verantwortungsvoll mit meinem Körper um. Falls meine körperliche oder geistige Verfassung eingeschränkt ist, informiere ich die Trainerin/den Trainer vor Trainingsbeginn und passe Übungen entsprechend an.	☐	☐
13	Mir ist bewusst, dass diese Sparteignung nach Unterzeichnung fünf Jahre gültig ist. Wenn sich mein Gesundheitszustand ändert, fülle ich vor dem nächsten Training einen neuen Fragebogen aus und reiche ihn ein.	☐	☐

Auswertung der Boxtraining-Bestätigung

3x JA	Teilnahme am Boxtraining grundsätzlich möglich. Viel Vergnügen beim Training.
Mindestens 1x NEIN	Vor der Teilnahme ist ein persönliches Gespräch mit der zuständigen Trainerin/dem zuständigen Trainer erforderlich. Bei ungeklärten gesundheitlichen Risiken ist eine ärztliche Abklärung notwendig.

Erklärung und Unterschrift

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich alle Fragen gelesen und verstanden habe und dass meine Angaben vollständig und wahrheitsgetreu sind. Ich nehme zur Kenntnis, dass dieser Fragebogen keine ärztliche Untersuchung ersetzt. Die Angaben werden vertraulich behandelt und bleiben bei der Clubleitung.

Ort / Datum

Unterschrift Teilnehmer/in

Unterschrift erziehungsberechtigte Person*

* Bei Minderjährigen ist die Unterschrift der erziehungsberechtigten Person erforderlich.

Einreichung:

Bitte zusammen mit der Beitrittserklärung vollständig ausgefüllt und unterzeichnet an Arnold BoxFit 4133 einreichen.