

Nordic - Walking / Power - Walking

Persönlicher Fragebogen „Gesund und Fit für den Marathon 2012“

1. Persönliche Daten Vorname: _____ Name: _____
Adresse: _____
Tel.: _____ Mobil: _____
e-mail: _____
Geb.-Dat.: _____ Größe: _____

2. Sportliche Daten
Wie lange betreiben Sie bereits Walking? _____ Jahre (regelmäßig)
Wie oft walken Sie pro Woche? _____ km/Woche
Zu welchen Tageszeiten walken sie meistens? _____ (Zeit)
Sonstige Sportarten _____
Vereinszugehörigkeit _____

Liegen sportmedizinische- bzw. gesundheitliche Einschränkungen vor? JA / NEIN

Wenn ja, welche: _____

Liegen zurzeit akute Verletzungen vor? _____

3. Organisatorisches Zu welchen Tageszeiten bzw. an welchen Tagen sind für Sie aus beruflicher bzw. privater Sicht die günstigsten Trainingszeiten?
Tageszeiten: _____ Wochentage: _____

4. Allgemeines Welche Erwartungen haben Sie an die Vorbereitung?

5. In Kassel möchte ich laufen: Nordic-Walking Powerwalking