

## Präventionskurs "Standfest und stabil"

"Standfest und stabil" ist ein Bewegungskurs, der die Gleichgewichtsfähigkeit und die Beinmuskulatur älterer Menschen trainiert. Dadurch werden die Standfestigkeit und die Bewegungssicherheit im Alltag erhalten und das Sturzrisiko reduziert. Das Programm basiert auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Sturzprävention im Alter. Inhaltlich werden Übungen, Bewegungsspiele und Dual-Taskingaufgaben zur Förderung von Balance und Standsicherheit sowie Schrittmusterübungen zur Aufrechterhaltung der Sicherheit beim Gehen vermittelt.

Das Angebot findet an folgenden Terminen freitags von 17:00 bis 18:00 Uhr in der Sporthalle an der Schwimmhalle in Horn statt:

25.08.23,  
01./08./15./22./29.09.23,  
20./27.10.23,  
03./10./17./24.11.23

Zudem müssen Sie den Eingangsfragebogen für Sporttreibende (PAR-Q-Test) ausfüllen und zusammen mit der Anmeldung abgeben. Sollten Sie eine oder mehrere Fragen mit „Ja“ angekreuzt haben, benötigt der Verein zusätzlich eine Unbedenklichkeitsbescheinigung Ihres Arztes, damit der Teilnahme am Präventionskurs nichts mehr im Wege steht.

Den ausgefüllten Fragebogen, und gegebenenfalls die Bescheinigung Ihres Arztes, schicken Sie bitte an die folgende Adresse oder werfen Sie sie direkt in den Briefkasten.

TV Horn-Bad Meinberg  
Mittelstraße 105  
32805 Horn-Bad Meinberg

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 beschränkt, um eine optimale Betreuung der Kursteilnehmerinnen und Teilnehmer gewährleisten zu können.

Die Kursgebühr beträgt 80 Euro für Mitglieder des TV Horn-Bad Meinberg, Nichtmitglieder zahlen einen Betrag von 99 Euro. Da dieses Kursangebot nach §20 des 5. SGB (Sozialgesetzbuch) anerkannt ist, können bis zu 64 Euro von der gesetzlichen Krankenkasse erstattet werden, wenn auch an mindestens 80 Prozent der Termine teilgenommen wurde.



Hiermit melde ich mich für den Präventionskurs 'standfest und stabil' verbindlich an

Name des Teilnehmenden: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Geschlecht weiblich  männlich  divers  (bitte ankreuzen!)

Ich erkläre mein Einverständnis mit der unentgeltlichen Verwendung der fotografischen Aufnahmen meiner Person ohne jegliche zeitliche, örtliche und inhaltliche Einschränkung für die oben beschriebenen Zwecke durch den TV Horn-Bad Meinberg 1860/1907 e. V. Die Übertragung der Nutzungsrechte erstreckt sich auf alle derzeit bekannten Nutzungsarten und umfasst auch die Vervielfältigung, Verbreitung, Digitalisierung, Ausstellung, Vorführung, Sendung, öffentliche Zugänglichmachung und öffentliche Wiedergabe durch Bild- und Datenträger. Die Aufnahmen dürfen unter Wahrung des Persönlichkeitsrechts der/des Fotografierten bearbeitet oder umgestaltet werden (z.B. Montage, Kombination mit Bildern, Texten oder Grafiken, fototechnische Verfremdung, Kolorierung). Ich habe die allgemeinen Geschäftsbedingungen gelesen, verstanden und akzeptiere diese (<https://tvhbm.de/verein/agb>).

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Die ausgefüllte Anmeldung bitte an:**

**TV Horn-Bad Meinberg 1860 / 1907 e.V.  
Mittelstraße 105  
32805 Horn-Bad Meinberg**



**TV Horn-Bad Meinberg 1860/1907 e.V.**

Mittelstraße 105 · 32805 Horn-Bad Meinberg

Tel: 0 52 34/12 44 856 · [vorstand@tvhbm.de](mailto:vorstand@tvhbm.de) · [www.tvhbm.de](http://www.tvhbm.de)

Sparkasse Paderborn-Detmold · IBAN: DE75 4765 0130 0088 0260 00  
Volksbank Paderborn-H-D · IBAN: DE03 4726 0121 1923 4704 00

# GESUNDHEITS-CHECK SPORT PRO GESUNDHEIT



Eingangsfragebogen für Sporttreibende  
für ein Gesundheitssportangebot im Verein

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

Sehr geehrte Teilnehmerin, sehr geehrter Teilnehmer,

der Eingangsfragebogen ist ein Fragenkatalog, mit dem Sie auf einfache Weise **selbst** einschätzen können, 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 medizinischer Kontrolle Bewegung und Sport empfohlen?  Ja  Nein  
.....
2. Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe 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 körperlicher Belastung verschlechtern könnten?  Ja  Nein  
.....
6. Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems 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 Fragebogen

Der Fragebogen lehnt sich an den „Einstiegsfragebogen für Sporttreibende“ der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention an, der seinerseits auf dem PAR-Q Test beruht. Der Fragebogen dient der Selbsteinschätzung durch den Sporttreibenden. Für den Einsatz des Fragebogens und die daraufhin aufgenommenen Aktivitäten wird keine Verantwortung übernommen. In allen Zweifelsfällen sollte vor Aufnahme der Aktivitäten ein Arzt aufgesucht werden.

*Fragebogenversion vom 1.10.2016*