

Inschrijfformulier Loopgroep Ruinen



NAAM:

ADRES:

POSTCODE / WOONPLAATS:

TELEFOON:

EMAILADRES:

GEB. DATUM:

Onderstaande vragen zijn bedoeld om een goed inzicht te krijgen in uw lichamelijke conditie zodat wij onze trainingen zo goed mogelijk op u af kunnen stemmen. Als u twijfelt aan uw gezondheid raden wij u aan eerst te overleggen met uw huisarts.

U doet altijd mee voor eigen risico!!!

+++++

1. Gebruikt u medicijnen? ja/nee

Zo ja, waarvoor?

2. Staat u onder medische controle? ja/nee

3. Bent u snel moe? ja/nee

4. Bent u snel kortademig bij lichte inspanning? ja/nee

5. Hebt u wel eens klachten over:

Spiere/pezen ja/nee

Enkels/ knie-en/of heup ja/nee

Rug/nek ja/nee

6. Zijn er nog andere klachten die van belang zijn? ja/nee

Zo ja, welke?

7. Rookt u? ja/nee

8. Beoefent u momenteel nog een andere sport? ja/nee

Zo ja, welke en hoe vaak?

Zo nee, hoelang heeft u niet meer gesport?

+++++

Hoe kent u de Loopgroep Ruinen: Google / Facebook / Krant / Advertentie / Flyer / Viavia /

Handtekening: Datum:

Hopelijk kunt u met veel plezier en zonder blessures jarenlang plezier beleven aan het hardlopen!!!

Vriendelijke groet,

Bestuur Loopgroep Ruinen

Emailadres : info@loopgroepuinen.nl