

## 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:

Spieren/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? .....

+++++

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](mailto:info@loopgroepuinen.nl)