

# Eingangsfragebogen

PRÄVENTION

Alle Angaben werden vertraulich im Sinne des Datenschutzes behandelt.

## Persönliche Daten:

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

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

Adresse: \_\_\_\_\_ Krankenkasse: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

## Fitness- und Gesundheitszustand:

1. Wie beurteilen Sie Ihren jetzigen allgemeinen Gesundheitszustand?

(Bitte kreuzen Sie einen Wert auf der Skala 1 = ausgezeichnet bis 10 = sehr schlecht an.)

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<input type="radio"/>									

2. Wie beurteilen Sie Ihren jetzigen, allgemeinen Fitnesszustand?

(Bitte kreuzen Sie einen Wert auf der Skala 1 = ausgezeichnet bis 10 = sehr schlecht an.)

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<input type="radio"/>									

3. Betreiben Sie regelmäßigen Ausgleichssport?  ja  nein

4. Haben Sie Rückenschmerzen?  ja  nein

5. Haben/hatten Sie eine Wirbelsäulenerkrankung (etwa Bandscheibenvorfall, Skoliose, M. Bechterew)?

ja  nein Welche? \_\_\_\_\_

6. Sind Sie wegen einer anderen orthopädischen, internistischen oder neurologischen Begleiterkrankung in ärztlicher Behandlung?  ja  nein

Welche? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7. Hatten Sie in den letzten 6 Monaten eine Operation?  ja  nein

Welche? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8. Benutzen Sie ein orthopädisches Hilfsmittel (z.B. Einlagen, spezielle Schuhe, Schienen, Stützstrümpfe)?

ja  nein

Welche? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

9. Kommen Sie relativ schnell außer Atem bei körperlichen Alltagsbelastungen?

ja  nein

10. Hatten Sie früher oder haben Sie heute Herzbeschwerden?

ja  nein

Welche? \_\_\_\_\_

11. Nehmen Sie weitere Medikamente?

ja  nein

Welche? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Die durchgeführten Leistungen dienen ausschließlich der Vorbeugung, nicht der Behandlung eines akuten Krankheitsbildes. Der Kunde versichert hiermit, keine akuten Beschwerden zu haben, die im Zusammenhang mit der geplanten Maßnahme stehen. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko, wobei der Umfang unserer Betriebs- und Berufshaftpflicht davon nicht eingeschränkt wird.

.....  
Ort/Datum

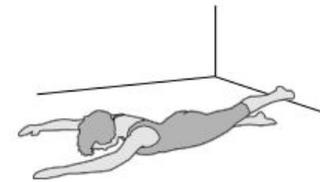
.....  
Unterschrift

*„Regelmäßig ausgeführt, wird sich das Heimprogramm günstig auf Ihr Wohlbefinden auswirken“*

### Ganzkörperübungen I

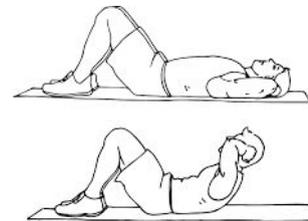
#### Kräftigung der Rückenmuskulatur:

In Bauchlage die Arme und Beine ausstrecken und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten. Kopf leicht anheben mit Blick zum Boden. Je einen Arm und das Gegenbein vom Boden anheben.



#### Kräftigung der Bauchmuskulatur:

Lege dich in Rückenlage auf den Boden oder auf die Trainingsmatte und winkle deine Beine an, so dass deine Fußsohlen flach auf dem Boden stehen. Jetzt hebst du die Brust vom Boden ab und bewegst sie in Richtung der Kniegelenke. Dabei wird der Oberkörper leicht gekrümmt. Während dieser Bewegung atmest du aus. Im Anschluss atmest du ein und senkst den Oberkörper wieder nach hinten ab.



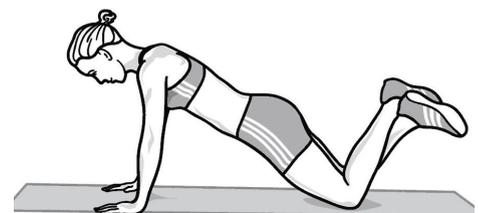
#### Kräftigung der Äußeren Beinmuskulatur:

Lege dich auf eine Seite, leg das untere Bein gebeugt auf die Matte, den oberen Arm stellst du fest vorm Körper auf. Jetzt bewegst du das obere Bein gestreckt mit angezogener Fußspitze auf und ab.



#### Kräftigung der Arm- und Brustmuskulatur:

Achte in der Ausgangslage darauf, dass der Rumpf gestreckt und voller Spannung ist. Die Hände und Arme sollten ein ganz kleines bisschen nach Innen gedreht sein und der Ellenbogen leicht gebeugt. Nun beuge langsam die Arme und führe den gesamten Rumpf inklusive Becken in Richtung Boden und wieder zurück.



#### Kräftigung der Beinmuskulatur:

Füße hüftbreit, leicht nach außen orientiert. Arme waagrecht ausstrecken. Gesäß nach hinten schieben, bis die Oberschenkel parallel zum Boden orientiert sind. Knie zeigen in die gleiche Richtung wie die Füße, sollten nicht über die Zehen ragen.



*„Ein Augenblick der Seelenruhe ist besser als alles, was du sonst erstreben magst.“*

## Die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen

Entwickelt wurde die Technik von dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobson. Der Methode liegt die Erkenntnis zugrunde, dass sich Entspannung besonders gut an einer Veränderung des Muskeltonus erkennen lässt.

### Standardform einer Trainingssitzung der Progressiven Relaxation:

- Dominante Hand und Unterarm
- Dominanter Oberarm
- Nichtdominante Hand und Unterarm
- Nichtdominanter Oberarm
- Stirn
- Augen, obere Wangenpartie und Nase
- Mund und Kiefer
- Nacken
- Schultern und obere Rückenpartie
- Bauch
- Dominanter Oberschenkel
- Dominanter Unterschenkel
- Dominanter Fuß
- Nichtdominanter Oberschenkel
- Nichtdominanter Unterschenkel
- Nichtdominanter Fuß

### **Anwendungshinweise: Übungstechnik zur sanften Muskelentspannung**

1. Den jeweiligen Bereich durch eine leichte, kraftarme Bewegung in die Ausgangsstellung für die Anspannung bringen (z.B. locker die Hände zu Fäusten schließen).
2. Dann erst behutsam eine spürbare, aber angenehme Spannung aufbauen.
3. Diese Anspannung nicht weiter steigern, sondern für etwa 3 bis 5 Sekunden halten.
4. Danach die Spannung langsam auflösen, bis sie nicht mehr wahrnehmbar ist.
5. Nach einer kurzen Pause die Übung wiederholen bzw. mit dem nächsten Schritt weitermachen.

*„Wer seinen Alltag bewusst gesünder gestaltet kann auch langfristige Erfolge verzeichnen.“*

## Dehnübungen für Zuhause

### Schulter-Nacken-Muskulatur

Im Stand den Kopf langsam und kontrolliert vorbeugen und aufrichten, nach rechts und links drehen oder nach rechts und links neigen.



### Brustmuskulatur



Im Stand die Arme auf Schulterhöhe anwinkeln und die Ellenbogen langsam nach hinten ziehen. Vorsicht: nicht ins Hohlkreuz gehen, Bauch leicht einziehen und das Gesäß anspannen.

### Rückenmuskulatur



Im Vierfüßlerstand einen Katzenbuckel machen. Die Arme und Beine sind dabei etwa schulter- bzw. hüftbreit auseinander und die Finger zeigen leicht zueinander.

### Hintere Beinmuskulatur

Ein Bein im Stand gestreckt mit der Ferse zum Boden und angezogenen Zehen zum Schienbein vorstellen. Das Standbein leicht beugen, bis die Knie beider Beine auf einer Höhe sind. Den Oberkörper vorneigen bis eine Spannung in der hinteren Beinmuskulatur des Vorgestellten Beines spürbar ist. Die Dehnung kurz halten, dann Beinwechsel. Vorsicht: Mit den Händen nur auf dem gebeugten Bein aufstützen.



*„Lerne deinen Körper besser einzuschätzen und deine Trainingsbelastung selbst anzupassen.“*

### Belastungssteuerung mit der BORG-Skala...

Das Ziel ist der Aufbau von Handlungs- und Entscheidungskompetenz hinsichtlich der Befähigung zum selbständigen Üben und Trainieren auch ohne begleitenden Kursleiter.

Zur einfachen (subjektiven) Belastungseinschätzung hat sich vor allem die Borg-Skala (*benannt nach ihrem Entwickler, dem schwedischen Physiologen Gunnar Borg*) bewährt. Anhand dieser Skala wird das subjektive Belastungsempfinden abgefragt.

Stufe	Belastungsintensität/-einschätzung	Vergleich
1	extrem leicht	„Vom Sofa in die Küche gehen“
2	sehr leicht	
3	leicht	„Spazieren gehen“
4	angenehm	„Entspanntes Training“
5	mäßig	
6	mittelschwer	„Atmung wird lauter“
7	schwer - intensiv	„Kann mich gerade noch lückenlos unterhalten“
8	sehr schwer	„Kann nicht mehr lückenlos reden“
9	extrem schwer	„Reden ist nicht mehr möglich“
10	MAXIMUM	„Dem Bus nachrennen“

# Feedbackbogen

Liebe Teilnehmerin, Lieber Teilnehmer,

dieser Fragebogen dient der Qualitätssicherung des durchgeführten Kurses. Selbstverständlich ist das Ausfüllen für Sie freiwillig. Ihre Angaben werden anonym behandelt, sodass kein Rückschluss auf Ihre Person möglich ist. Ihre Meinung ist uns Wichtig!  
Vielen Dank! Ihr Kursleiter.

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

Geschlecht:  männlich  weiblich

Alter: \_\_\_\_\_

## Fragen zur Qualitätssicherung

### 1. Wie bewerten Sie die Gruppengröße?

zu groß

gerade richtig

zu klein

### 2. Wie empfanden Sie die Kursdauer?

zu umfangreich

gerade richtig

nicht ausreichend

### 3. Wie wichtig waren Ihnen die einzelnen Kursinhalte?

sehr wichtig < --- - - - - > unwichtig

- |    |                            |                       |                       |                       |                       |                       |
|----|----------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| a) | Theoretische Informationen | <input type="radio"/> |
| b) | Herz-Kreislauf Schulung    | <input type="radio"/> |
| c) | Haltungsschulung           | <input type="radio"/> |
| d) | Funktionelle Gymnastik     | <input type="radio"/> |
| e) | Entspannung                | <input type="radio"/> |
| f) | Wissensvermittlung         | <input type="radio"/> |
| g) | Handouts für Zuhause       | <input type="radio"/> |

#### 4. Wie empfanden Sie die Kursleitung?

sehr gut < --- --- --- > gar nicht

- |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| a) ansprechend        | <input type="radio"/> |
| b) motivierend        | <input type="radio"/> |
| c) auf mich eingehend | <input type="radio"/> |
| d) fachkundig         | <input type="radio"/> |
| e) verständlich       | <input type="radio"/> |

#### 5. Was sind Ihre Kurserfahrungen?

trifft völlig zu < --- --- --- > trifft gar nicht zu

- |   |                       |                       |                       |                       |                       |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| a) Meine Erwartungen haben sich erfüllt.....                                    | <input type="radio"/> |
| b) Mein Befinden hat sich durch die Kursteilnahme positiv verändert.....        | <input type="radio"/> |
| c) Die Kursinhalte lassen sich auf meinen Beruf/Alltag übertragen ....          | <input type="radio"/> |
| d) Ich weiß jetzt wie ich Verspannungen & Rückenbeschwerden vorbeugen kann .... | <input type="radio"/> |
| e) Ich kann beurteilen welche Verhaltensweisen meinem Rücken eher schaden ....  | <input type="radio"/> |
| f) Mein Verhalten ist seit dem Kurs rückenfreundlicher geworden ...             | <input type="radio"/> |
| g) Ich übe zuhause regelmäßig mit den im Kurs vermittelten Übungen .....        | <input type="radio"/> |
| h) Ich weiß was ich bei Rückenschmerzen tun kann ....                           | <input type="radio"/> |

#### 6. Würden Sie diesen Kurs einem Freund empfehlen?

ja       nein