

Haus- oder fachärztliche Bescheinigung und Haftungserklärung zur Teilnahme am Projekt zur Bewegungsförderung inaktiver Senior*innen

otto VEREINt aktiv 60+

Im Rahmen des Projektes nehmen die Senior*innen an zwei Bewegungseinheiten pro Woche à 90 min teil. Inhalte sind dabei einerseits die Verbesserung der Ausdauer- und Kraftfähigkeit, Vermittlung von Grundlagen sportartenspezifischer Trainingselemente sowie andererseits die Integration koordinativer Übungen und Spiele in der Sportgruppe. Das Training wird an das individuelle Leistungsniveau angepasst. Hier finden zudem standardisierte Testverfahren zur Überprüfung der Leistungsfähigkeit von motorischen Fähigkeiten im Prä- und Postdesign Anwendung. Unter anderem wird der Stufentest PWC 130 auf dem Fahrradergometer zur Überprüfung der Ausdauerleistung durchgeführt.

Weder das Training, noch die Messungen des Prä- und Posttests werden medizinisch (Arzt) begleitet/betreut. Es wird allen Teilnehmer*innen freigestellt das Training sowie die Tests (z.B. PWC 130) selbstständig abzubrechen.

Ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung

Name des Teilnehmers / der Teilnehmerin: _____

Straße: _____

Wohnort: _____

Bitte Zutreffendes ankreuzen:

Aus ärztlicher Sicht gibt es keine Gründe, die gegen die Teilnahme des Bewegungsprogramms oder die Durchführung der Prä- und Postuntersuchungen sprechen.

Aufgrund bestehender oder abgelaufener Vorerkrankungen ist es aus ärztlicher Sicht bedenklich, dass die o. g. Person am Projekt teilnimmt.

(Ort, Datum)

(Stempel, Unterschrift des behandelnden Arztes)