

Bewegungsförderung von inaktiven Senior*innen

„otto VEREINT aktiv 60+“



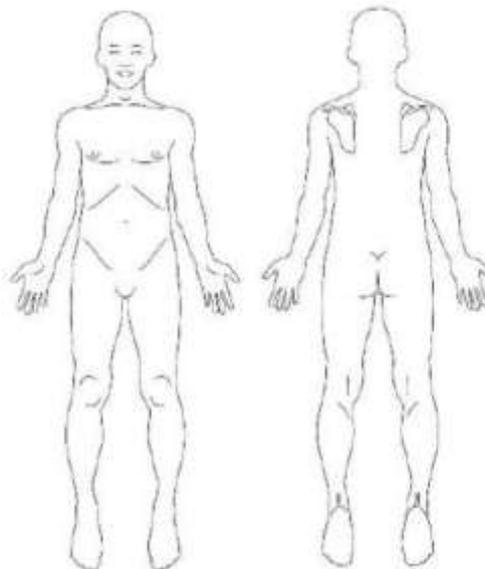
Anamnesebogen

Datum	Name	Vorname	Geburtstag	Gruppe	ID (wird von den Mitarbeiterinnen ausgefüllt)

Aktuelle Beschwerden

- | | |
|--|--------------------|
| <input type="checkbox"/> <u>Bluthochdruck</u> | Medikamente: _____ |
| <input type="checkbox"/> <u>Schilddrüsenerkrankung</u> | Medikamente: _____ |
| <input type="checkbox"/> <u>Übergewicht</u> | |
| <input type="checkbox"/> <u>Diabetes</u> | Medikamente: _____ |
| <input type="checkbox"/> <u>Rheuma</u> | Medikamente: _____ |
| <input type="checkbox"/> <u>Arthrose</u> | Medikamente: _____ |
| <input type="checkbox"/> <u>Andere:</u> _____ | Medikamente: _____ |

Bitte zeichnen Sie ein, wo Sie Schmerzen oder Symptome empfinden.





Fragen zu Ihrem Fitnesszustand (Passendes bitte ankreuzen)

- Wie lange waren Sie berufstätig _____ / immer noch berufstätig
- Berufsbezeichnung:

Seit wann sind Sie sportlich inaktiv /keine sportartspezifische Bewegungen (ausgenommen kurzzeitige Reha, einmalige Fahrrad- oder Wandertouren,.....)

- Seit Corona
- Mehr als 5 Jahre
- Mehr als 10 Jahre
- Mehr als 20 Jahre
- noch nie regelmäßig aktiv gewesen

Waren Sie ausgenommen von Rehamaßnahmen oder anderen sportlichen Projekten jemals **regelmäßig** in einem Verein aktiv?

- Ja: Nein:

Was:

Wie lange:

Wie lange ist das her:

Welche Bewegungen machen Sie regelmäßig (mehr als 3-mal die Woche über 1h durchgängig) oder saisonbedingt z.B.:

- Fahrrad fahren
- Gartenarbeit
- Anderes:

Ursache(n) der (aktuellen) Inaktivität.

- Fehlende Motivation
- Beruflich sehr stark eingebunden
- Angst zu versagen; den Ansprüchen nicht gerecht zu werden.
- Sportgruppe hat sich aufgelöst, danach nichts weiter gefunden/ gesucht
- Verein musste schließen
- Hemmungen alleine etwas Neues auszuprobieren
- Krankheitsbedingt
- Zu lange inaktiv, um zu wissen, was man machen kann
- Kein passendes Sportangebot vorhanden, weil ...
 - ... Verein war zu weit weg
 - ... Keine passende Sportart
 - ... Keine altersgerechten Gruppen
 - ... Unterschiedlicher Fitnessstand innerhalb der Gruppe
 - ... Zugang zu einem Verein war sehr schwierig
- Wie fit fühlen Sie sich? Trifft gar nicht zu Trifft zu Trifft absolut zu

Was wünschen Sie sich von diesem Programm?
