



Sportgesundheits-Erklärung für die Teilnahme am Aquafit-Kurs

Ein Fitnesstraining im Wasser stellt erhöhte Belastungen für das Herz-Kreislauf-System dar.

Hiermit erkläre ich

Name

Vorname

dass ich sportgesundheitslich in der Lage bin, bei einem Fitnesstraining im Wasser teilzunehmen.

Vor Abgabe dieser Selbsterklärung wurde die Zusicherung gegebenenfalls zuvor ärztlich abgeklärt. Dies ist vor allem für Personen über 35 Jahren oder familiärer Disposition zu Herz- bzw. Gefäßerkrankungen zu empfehlen.

Bei Personen, bei denen bereits Beschwerden oder Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems festgestellt wurden, muss ein ärztliches Attest vor Kursbeginn vorgelegt werden (Kopie an Schwimmerbund Göppingen).

Personen, die unter chronischen Krankheiten leiden (beispielsweise Diabetes, MS), ist eine Teilnahme individuell möglich, jedoch muss auch hier ein ärztliches Attest vorgelegt werden, dass der Zustand so stabil ist, dass die körperlichen Anstrengungen im Rahmen des Kurses gefahrlos für den Gesundheitszustand bewältigt werden können.

Am Kurs selbst nehme ich auf eigene Verantwortung teil.

Ort, Datum

Unterschrift

Anlage: ggf. ärztliches Attest

Rückfragen und **Anmeldungen** zum Kurs: Aqua-Fit@sb-goeppingen.de