

Gesundheits-Check

Eingangsfragebogen für Sporttreibende (PAR-Q Test)

Sağlık testi

Spor yapanlar için giriş soru kağıdı

Тест "Состояние здоровья"

Контрольные вопросы для желающих заниматься спортом

1. Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten "etwas am Herzen" und Ihnen nur unter medizinischer Kontrolle Bewegung und Sport empfohlen?

Kalbınızda sağlık sorun olup ve bu yüzden doktorunuz tıbbi bakım altında hareket ve spor yapmanızı tavsiye etti mi?

Говорил ли Вам когда-нибудь врач, что у Вас проблемы с сердцем и рекомендовал ли Вам спорт и движение строго под медицинским контролем?

2. Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung? Son zamanlarda istirahat veya hareket halinde göğüs kısmında ağrılar geçirdiniz mi?

Возникали ли у Вас в последнее время боли в груди в состоянии покоя или при движении?

3. Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?

İstirahat veya hareket halinde nefes almakla zorlanıyorsunuzuz?

Наблюдаются ли у Вас проблемы с дыханием в состоянии покоя или при движении?

4. Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?

Baş dönmesi nedeniyle düşme veya bayılma geçirdiniz mi?

Теряли ли Вы когда-нибудь сознание или наблюдалось ли у Вас головокружение?

5. Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?

Yoğun hareket nedeniyle kemik ve vücudunun eklem kısımlarında sağlık sorun yaşıyor musunuz?

Страдаете ли Вы заболеваниями суставов, которые могут ухудшиться вследствие занятий спортом?

6. Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems oder Atemproblems verschrieben?

Şimdiye kadar doktorunuz yüksek tansiyon veya kalb rahatsızlığı veya nefes alma sorunundan size ilaç verdi mi?

Прописывал ли Вам когда-нибудь Ваш врач медикаменты от повышенного давления, против проблем с дыханием или от сердечных заболеваний?

7. Kennen Sie einen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten?

Başka hangi sebeplerden dolayı spor yapmanıza tavsiye edildi?

Известна ли Вам какая-либо другая причина, которая препятствовала бы Вам активно заниматься спортом?

„Ja“ auf eine oder mehrere Fragen

Bitte suchen Sie Ihren Arzt auf bevor Sie körperlich/sportlich aktiv werden. Berichten Sie Ihrem Arzt über den Gesundheits-Check und darüber, welche Fragen Sie mit Ja beantwortet haben.

Eğer bu sorulardan bir veya bir çoğu Evet eli cevaplandırabiliyorsanız, spor aktivitelerine başlamadan önce doktorla danışıp ve Evet ile cevaplandırılan soruları doktorunuza bildirmenizi tavsiye ederiz.

Если Вы ответили "да" на один или несколько вопросов, обратитесь к Вашему врачу. Сообщите врачу о тесте "состояние здоровья" и укажите вопросы, на которые Вы ответили положительно.

Frauenkurs Sport & Gesundheit



Sind Sie eine Frau? Ist Ihnen Ihre Gesundheit wichtig? Sie haben bisher noch nie oder wenig Sport gemacht und möchten einfache Fitnessformen ausprobieren? Wollen Sie gleichgesinnte Frauen kennenlernen und Spaß haben?

Dann passen Sie perfekt in unsere kleine Fitnessgruppe für Frauen! Unter weiblicher Anleitung durch Sportwissenschaftlerin Anja Putzmann, M.A. und Teffi Goitom können Sie völlig einfach verschiedene Fitnessformen ausprobieren.

Wir sind uns sicher: für jeden ist etwas Passendes dabei!

Fragen Sie uns nach der Kinderbetreuung!

Einzeltermine

17.01.2011	24.01.2011	31.01.2011	07.02.2011	14.02.2011
21.02.2011	28.02.2011	14.03.2011	21.03.2011	28.03.2011
04.04.2011	11.04.2011			

Wann: jeden Montag, 17.00-18.30 Uhr (in den Schulferien findet kein Betrieb statt)

Wo: Halle 2 der Friedensschule (97421 Schweinfurt, Ludwigstr. 5)

Beginn: 17.01.2011

Teilnehmerbeitrag: insgesamt 20,- EUR (für 12 Kursstunden á 90 Min.)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Sportschuhe

Anmeldung

Paritätischer Wohlfahrtsverband (JuMiLo)

Lange Zehntstraße 1 | 97421 Schweinfurt

Tel. 09721/185469 | E-Mail schweinfurt@paritaet-bayern.de

oder

Interkulturelles Begegnungszentrum für Frauen e.V. (IBF)

Obere Straße 14 | 97421 Schweinfurt

Tel. 09721 | 5419818 | E-Mail info@ibf-schweinfurt.de

oder

Idealverein für Sportkommunikation und Bildung e.V. (ISB)

Alte Bahnhofstraße 8-12 | 97422 Schweinfurt

Tel. 09721/675-4444 | Fax 09721/675-6965 | E-Mail info@isb-online.org

Wir freuen uns auf Sie!

unterstützt und empfohlen durch:



Bayanlar için spor ve sağlık kursu

Курс для женщин "спорт и здоровье"

Frauenkurs Sport & Gesundheit

IB



Bayanlar için spor ve sağlık kursu

Курс для женщин "спорт и здоровье"



Bir Bayan olarak kendi sağlığınız önemlidir? Değişik spor aktiviteleri denemek ister misiniz? Aynı fikirleri paylaşan bayan gurubu ile tanışıp eğlenceli vakit geçirmek ister misiniz?

Милые женщины, вам важно ваше здоровье? но вы еще никогда не занимались фитнесом или просто спортом? вы хотели ли бы познакомиться с другими женщинами с похожей ситуацией а так же весело и с пользой для здоровья провести время?

Öyle ise bayan fizik kondisyon kursumuza hoş geldiniz. Bayan spor öğretmenlerimiz Anja Putzmann, M.A. ve Teffi Goitom tarafından özellikle bayanlar için hazırlanmış olan spor ve sağlık kursunda yeni değişik basit Fitnes aktiviteleri deneyebilirsiniz.

Тогда добро пожаловать в нашу маленькую женскую фитнес-группу! Под руководством учителя спорта фрау Анжа Путцманн, М.А. и фрау.Тэффи Гоитом вы можете принять участие в занятиях спортом для начинающих.

Çocuk bakıcısı mevcuttur.

Мы уверены: у нас найдётся для каждого что-то подходящее! Присмотр за детьми во время курса возможен!

Belirlenmiş günler

17.01.2011	24.01.2011	31.01.2011	07.02.2011
14.02.2011	21.02.2011	28.02.2011	14.03.2011
21.03.2011	28.03.2011	04.04.2011	11.04.2011

термины

17.01.2011	24.01.2011	31.01.2011	07.02.2011
14.02.2011	21.02.2011	28.02.2011	14.03.2011
21.03.2011	28.03.2011	04.04.2011	11.04.2011

Gün: Her Pazartesi saat 17.00 - 18.30 arası (okul tatilinde kurs yoktur)

Yer: Halle 2 Friedensschule (97421 Schweinfurt, Ludwigstraße 5)

Baslangıç: 17.01.2011

Katılım ücreti: Toplam 20,- EUR (Kurs 12 kere 90 dakikalık)

Yanınızda getirmeniz gerekenler: Müsait Spor kıyafeti ve Spor ayakkabısı

когда: каждый понедельник с 17.00 до 18.30 часов
где: Halle 2 der Friedensschule (97421 Schweinfurt, Ludwigstr. 5)

начало: 17.01.2011

стоимость курса: 20,-EUR (за 12 занятий по 90 минут)
принести с собой: удобную одежду и спортивную обувь

Мы будем рады вас видеть!

Anmeldung

Müracaat

Записаться на курс можно по адресу



Paritätischer Wohlfahrtsverband (JuMiLo)
Lange Zehntstraße 1 | 97421 Schweinfurt
Tel. 09721/185469

E-Mail schweinfurt@paritaet-bayern.de



oder
Interkulturelles Begegnungszentrum
für Frauen e.V. (IBF)

Obere Straße 14 | 97421 Schweinfurt
Tel. 09721 | 5419818

E-Mail info@ibf-schweinfurt.de



oder
Idealverein für Sportkommunikation
und Bildung e.V. (ISB)

Alte Bahnhofstraße 8-12 | 97422 Schweinfurt
Tel. 09721/675-4444 | Fax 09721/675-6965

E-Mail info@isb-online.org

unterstützt und empfohlen durch:



unterstützt und empfohlen durch:

