



YONGQUAN.CH
Kurse für Qigong und Taijiquan
Andreas Staeger
Zwischenbächen 9
3855 Brienz
www.yongquan.ch

Gesundheitsfragebogen für neu eintretende Kursteilnehmende

Bitte lies die folgenden Aussagen durch und beantworte sie für dich persönlich. Falls du eine oder mehrere davon verneinst, dann erwähne dies bei der Online-Kursanmeldung unter der Rubrik «Bemerkungen/Gesundheitshinweise». Falls du alle Punkte mit Ja beantworten kannst, brauchst du im Anmeldeformular nichts zu vermerken.

1. «Ich fühle mich insgesamt gesund.»
2. «Ich habe keine Rückenbeschwerden bzw. habe nur gelegentlich Rückenschmerzen, die mich aber in meiner Beweglichkeit kaum einschränken.»
3. «Ich habe selten oder nie starke Kopfschmerzen (z.B. Migräne).»
4. «Ich habe keine Probleme, im Stehen oder Gehen mein Gleichgewicht zu halten.»
5. «Ich bin in der Lage, eine Stunde ohne Beschwerden zu stehen.»
6. «Ich bin in der Lage, mich auf den Boden zu setzen und selbständig wieder aufzustehen.»