

Kiteen kaupunki/Liikuntatoimi

LIIKUNTARYHMIIN ILMOITTAUTUMISLOMAKE

Nimi: _____ Synt.aika: _____

Osoite: _____ Puh: _____

Lääkärin toteamat sairaudet: ei kyllä

Verenpainetauti _____ _____

Sydänsairaus, mikä? _____ _____

Diabetes _____ _____

Astma _____ _____

Muu hengityselinsairaus, mikä? _____ _____

Selkäsairaus _____ _____

Tuki-ja liikuntaelinsairaus, mikä? _____ _____

Muita sairauksia, mitä? _____ _____

Mikä vaiva häiritsee liikunnassa eniten? _____

Onko lääkäri antanut sairauksiin liittyen ohjeita liikunnasta? Millaisia?

Mitä Liikuntaa olet harrastanut?

Harrastan liikuntaa _____ krt viikossa

Mitä odotat liikunnalta?

Mitä sisältötoiveita sinulla on ohjatuille tunneille?

Ilmoittaudun seuraaviin ryhmiin: osallistumismaksu

Kuntosali, kevennetty **MA 9.15 - 10.15 (ryhmä 15 hlö)** _____

Kuntosali, vaativampi **MA 10.45 - 11.55 (ryhmä 15 hlö)** _____

Vesiliikunta, kevennetty **TI 8.00 - 8.30 (ryhmä 15 hlö)** _____

Vesiliikunta, vaativampi **TI 8.30 - 9.00 (ryhmä 15 hlö)** _____

Vesiliikunta, kevennetty **TO 8.00 - 8.30 (ryhmä 15 hlö)** _____

Vesiliikunta, vaativampi **TO 8.30 - 9.00 (ryhmä 15 hlö)** _____

Ulko-/luontoliikunta **TO 11.00 - 12.00 (ryhmä 20 hlö)** _____

Kuntovoimistelu, vaativampi **TO 13.00 -13.45 (ryhmä 25 hlö)** _____

Harjulan MS-kuntosaliryhmä **TI 12.00 - 13.00 (ryhmä 8 hlö)** _____

Harjulan kevyt kuntosaliryhmä **TI 13.30 - 14.15 (ryhmä 10 hlö)** _____

Edellä mainittujen ryhmien lisäksi VesPelin kuntosalilla on seniorikorttilaisille aikoja, näissä ohjaaja käy 1-2 krt antamassa vinkkejä kuntoiluun.

Osallistun liikuntaryhmiin omalla vastuulla ja annan suostumuksen henkilötietojen käsittelyyn.

allekirjoitus

Huom! Keskustele lääkärin kanssa, jos olet epävarma voiko osallistua liikuntaryhmiin.

Pidä tarvittavat lääkkeet mukanas! (sydän- ja astma yms.)