

Kiteen kaupunki/Liikuntapalvelut

LIIKUNTARYHMIIN ILMOITTAUTUMISLOMAKE

Nimi: _____ Synt.aika: _____

Osoite: _____ Puh: _____

Lääkärin toteamat sairaudet: ei kyllä

Verenpainetauti _____ _____

Sydänsairaus, mikä? _____ _____

Diabetes _____ _____

Astma _____ _____

Muu hengityselinsairaus, mikä? _____ _____

Selkäsairaus _____ _____

Tuki-ja liikuntaelinsairaus/tekonivel 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 (seniorikortilla max. 3 ryhmään): osallistumismaksu

Vesiliikunta I **TI 8.00 - 8.30 (ryhmä 20 hlö)** _____

Vesiliikunta II **TI 8.30 - 9.00 (ryhmä 20 hlö)** _____

Kuntovoimistelu, vaativampi **KE 13.00 -14.00(ryhmä 40 hlö)** _____

Vesiliikunta I **TO 8.00 - 8.30 (ryhmä 20 hlö)** _____

Vesiliikunta II **TO 8.30 - 9.00 (ryhmä 20 hlö)** _____

Kuntosali **omatoimiryhmä** MA 9.00 -10.00 ja KE 10.30 -11.30

Osallistun liikuntaryhmiin omalla vastuulla ja annan suostumuksen henkilötietojen käsittelyyn (tällä lomakkeella kerättyjä tietoja käytetään vain liikuntakertojen suunnittelua varten ja henkilötietoja säilytetään tietosuojalain asetusten mukaisesti).

____.____. 2026

allekirjoitus

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

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