

Persönliche Daten & Erklärung

Name geboren am

Vorname Größe

Straße Gewicht

PLZ, Ort Beruf

Telefon E-Mail

Handy

Erklärung

Mit der Durchführung eines Leistungstests bin ich einverstanden. Es wird ein Test mit ansteigender Belastung bis an die maximale körperliche Leistungsgrenze vorgenommen. Dazu ist absolute körperliche Gesundheit unabdingbare Voraussetzung.

Bitte beantworten Sie folgende Fragen:

1. Fühlen Sie sich momentan körperlich völlig gesund und maximal belastbar?

Ja

Nein (Wenn Nein, kann leider kein Belastungstest durchgeführt werden.)

2. Leiden Sie an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung? (z.B. Bluthochdruck, Arteriosklerose, Herzinfarkt, Herz(klappen)fehler, Herzmuskelentzündung etc.), einer Erkrankung der Atemwege (z.B. Asthma, Bronchitis), an Diabetes oder an einer Blutgerinnungsstörung?

Ja (Wenn Ja, benötigen wir entweder ein ärztliches Attest über die unbedenkliche Teilnahme an diesem Belastungstest. Ansonsten kann leider kein Belastungstest erfolgen.)

Nein

3. Hatten Sie in den letzten drei Wochen eine akut fiebrige Erkrankung oder sonstige Erkrankungen?

Ja (Wenn Ja, kann leider kein Belastungstest durchgeführt werden.)

Nein

4. Nehmen Sie derzeit Medikamente?

Ja Nein

Wenn Ja, welche?

(Bei Einnahme von Blutdruck-/ Herz-Kreislauf-/ Asthmamedikamenten benötigen wir ein ärztliches Attest über die unbedenkliche Teilnahme an diesem Belastungstest. Ansonsten kann leider kein Belastungstest erfolgen.)

5. Waren Sie schon einmal bei uns zum Test?

Ja Nein

Wenn Ja, wie oft?

6. Über die zum Test notwendigen Blutabnahmen bin ich informiert. Ich nehme auf eigene Verantwortung an diesem Test teil. Das Team von ROTHAI Sports schließt jegliche Haftung aus. Mit der Erfassung meiner Daten mittels elektronischer Datenerfassungssysteme bin ich einverstanden. Desweiteren willige ich hiermit ein, dass meine Daten zum Zweck der Trainingsbetreuung an die Personal Trainer der Firma ROTHAI Sports GmbH & Co. KG weitergegeben werden dürfen.

Ja Nein

Datenschutz & Newsletter

Hiermit stimme ich der Speicherung und Verarbeitung meiner persönlichen Daten zum Zwecke der Erbringung der Dienstleistung und Abrechnung zu.

Ich möchte zukünftig den Newsletter erhalten, um über Neuigkeiten & Dienstleistungen informiert zu sein.

Es gilt die Datenschutzerklärung auf unserer Webseite unter <https://rothai-sports.de/datenschutzerklaerung.html>.

Ort/Datum: Unterschrift:

Informationen zur Leistungsdiagnose

Der Termin zur Leistungsdiagnose ist am um Uhr.

Da wir an diesem Tag fortlaufend testen, bitten wir um pünktliches Erscheinen bereits in Sportbekleidung, um Verzögerungen zu vermeiden. Der Test wird ca. 45 Minuten dauern.

Ort: ROTHAI Sports, Dufourstr. 38, 04107 Leipzig, Tel. (0341) 26493243

Verkehrsanbindung ÖPNV:

Straßenbahn: Linien 10, 11 bis Südplatz + 300 m Fußweg über Körnerstraße

Bus: Linie 89 Schenkendorfstraße

Parken: im Straßenrand

Bitte mitbringen:

- ✓ EIGENES RENNRAD
- ✓ ausgefüllten Fragebogen
- ✓ kurze Radbekleidung
- ✓ Getränk (Wasser)
- ✓ Rad-(Klick-)Schuhe
- ✓ Duschutensilien
- ✓ Rechnungsbetrag für den Leistungstest ist Barzahlung erwünscht, Zahlung per Gutschein, Karte oder Rechnung ist natürlich auch möglich.

Bitte vor dem Test beachten:

- ✓ in den letzten 2-3 Wochen vor dem Test keine akut fiebrige oder sonstige Erkältung
- ✓ nach Möglichkeit keinen Wettkampf in der letzten Woche vor dem Test
- ✓ 3 Tage davor kein intensives Training -> nur lockere Einheiten bzw. Pausentage einlegen
- ✓ Trainingspause am Vortag!
- ✓ Möglichst erholt zum Test erscheinen, d.h. keine körperliche Betätigung am Testtag!
- ✓ am Vortag ausgewogen ernähren und Kohlenhydrate zuführen (Teigwaren, Kartoffeln, Reis, Brot etc.)
- ✓ nicht nüchtern zum Test kommen, jedoch ab 2 h vor dem Test nichts mehr essen und nur noch Wasser trinken, da ansonsten die Werte verfälscht werden könnten
- ✓ generell ist ausreichend Schlaf sowie eine hohe Trinkmenge vor dem Test ratsam

Für Rückfragen:

Gerne stehen wir für Rückfragen zur Verfügung.

ROTHAI Sports GmbH & Co. KG
Dufourstr. 38
04107 Leipzig

(0341) 26493243 (Rothai Sports)
(0173) 8856070 (Anne Löffler)