

Mein persönliches Sport- und Belastungsprofil

Ausbildungsberuf:

Geschlecht:

Klasse / Jahrgangsstufe:

Alter:

Bitte zeichnen Sie in die Abbildung Ihr persönliches, berufliches Belastungsprofil nach folgenden Vorgaben ein:

Wiederkehrende
Bewegungen

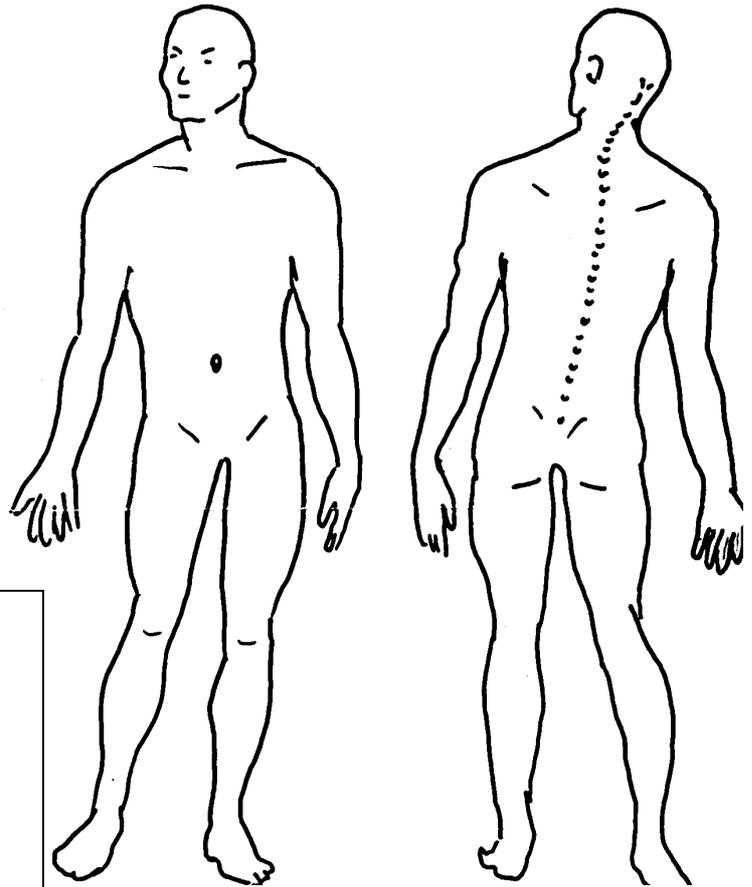
=> GELB

Statische Beanspruchung
(durch Halten / Tragen)

=> BLAU

Belastungen / **Schmerzen**

=> ROT



Bitte beschreiben Sie kurz Ihre **typische** Arbeits-Körperhaltung bzw. Arbeits-Bewegung:

Bitte beantworten Sie hier noch nachstehende Fragen:

1. Verfügen Sie über sportliche Vorerfahrungen / Aktivitäten (z.B. Badminton im Verein, regelmäßiges Joggen, ...)? Welche und wie oft ?
2. Haben Sie bereits Beeinträchtigungen / Schmerzen (z.B. Meniskusschaden, ...) Welcher Art ? Wo ?
3. Wie stellen Sie sich „guten“ Sportunterricht vor ?

Danke!