

Teilnahme an der Ausbildung DSV AQUAFITNESS Instructor*in

Ein Fitnesstraining im Wasser stellt erhöhte Belastungen für das Herz-Kreislauf-System dar. Der Praxisbezug stellt im Rahmen der Ausbildung einen Schwerpunkt dar. Daher finden bis zu dreimal am Tag 2-4 Lerneinheiten im Wasser bei mittlerer bis hoher Belastungsintensität statt (90-180 Minuten).

Hiermit erkläre ich _____
dass ich sportgesundheitslich in der Lage bin, bei einem Fitnesstraining im Wasser teilzunehmen.

Vor Abgabe dieser Selbsterklärung wurde die Zusicherung gegebenenfalls zuvor ärztlich abgeklärt. Dies ist vor allem für Personen über 35 Jahren oder familiärer Disposition zu Herz- bzw. Gefäßerkrankungen zu empfehlen.

Bei Personen, bei denen bereits Beschwerden oder Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems festgestellt wurden, muss ein ärztliches Attest vor Lehrgangbeginn vorgelegt werden (Kopie an SVW Geschäftsstelle).

Personen, die unter chronischen Krankheiten leiden (beispielsweise Diabetes, MS), ist eine Teilnahme individuell möglich, jedoch muss auch hier ein ärztliches Attest vorgelegt werden, dass der Zustand so stabil ist, dass die körperlichen Anstrengungen im Rahmen der Ausbildung gefahrlos für den Gesundheitszustand bewältigt werden können.

Ort, Datum

Unterschrift

Anlage: ggf. ärztliches Attest