



# INSCHRIJFFORMULIER

Naam	<input type="text"/>	Huisarts	<input type="text"/>
Adres	<input type="text"/>	Lengte	<input type="text"/> cm
Postcode	<input type="text"/>	Gewicht	<input type="text"/> kg
Woonplaats	<input type="text"/>	@mailadres	<input type="text"/>
Geboortedatum	<input type="text"/>		
Telefoonnummer	<input type="text"/>	GSM	<input type="text"/>

U wenst deel te nemen aan de volgende cursus of training  Startdatum

**Bewegen is gezond!** Regelmatig flink bewegen helpt u uw gezondheid en conditie op peil houden en te verbeteren. Nordic Walking is een zeer ontspannen en uiterst efficiënte wijze van sportief bewegen waarbij u zich snel prettiger gaat voelen. Voor uw veiligheid en om u beter in de persoonlijke begeleiding van dienst te kunnen zijn, is het gewenst onderstaande 8 vragen te beantwoorden. Indien u naar waarheid alle vragen met NEE heeft beantwoord, dan dient u redelijkerwijs aan te nemen dat u kunt starten met meer lichamelijke inspanning. Hebt u één of meer vragen met JA beantwoord dan stellen wij u voor deel te nemen aan een Fitheid Scan of contact op te nemen met uw (huis)arts. Bij alle vragen NEE kunt u ook deelnemen aan een fitheidstest om uw basisfitheid in kaart te brengen. Nordic Walking Bilthoven kan dan samen met u een plan maken om meetbaar uw conditie te verbeteren.

JA NEE

## LET OP! Onderstaande vragen gaan over uw gezondheid op dit moment!

- |   |                       |                       |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 1. Heeft een arts u ooit gezegd dat u een hartprobleem heeft en dat u alleen lichamelijke inspanning op advies van een arts zou mogen uitvoeren?          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Hebt u pijn op de borst bij lichamelijke inspanning?   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Hebt u in de afgelopen maand pijn op de borst gehad terwijl u geen lichamelijke inspanning uitvoerde?  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Verliest u wel eens uw evenwicht als gevolg van duizeligheid of verliest u zelfs soms het bewustzijn?  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Hebt u een skelet- en/of gewrichtsprobleem (bijv. aan rug, knie of heup) dat zich kan verergeren door een verandering in uw lichamelijke activiteiten? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Bent u op de hoogte van andere redenen waarom u geen lichamelijke inspanning zou mogen uitvoeren?  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Schrijft uw arts op dit moment medicijnen voor (bijv. plaspillen) in verband met bloeddruk of hartprobleem?  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Zo ja, welke?

- |   |                       |                       |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 8. Heeft u verder andere klachten die lichamelijke inspanning kunnen beïnvloeden? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|---|-----------------------|-----------------------|

Zo ja, welke?

**Het naar waarheid ingevulde en ondertekende inschrijfformulier opsturen of afleveren aan ons postadres:  
Nordic Walking Bilthoven, Iepenlaan 127, 3723 XG Bilthoven**

Datum:

Handtekening:

### PRIJZEN & VOORWAARDEN:

Proefles binnen de basis cursus (= 1 <sup>e</sup> les)	: 1 les van 75 minuten	€ 12,50 incl. btw & gebruik poles
Basis cursus NWB6	: 6 lessen van 75 minuten	€ 60,00 incl. btw & gebruik poles
Mobiliteitstest + kennismakingsles (1 op 1)	: 1 test + les 60 minuten	€ 40,00 incl. btw & gebruik poles
Knipkaart nordicwandelgroepen	: 13 of 10 wandeltrainingen	€ 65,00 incl. btw & excl. poles

**U dient het cursusgeld bij de eerste les contant te betalen of vóór de eerste les te hebben overgemaakt. Uw instructeur geeft u alle noodzakelijke bankgegevens.** De technieklessen vinden steeds op dezelfde dag op hetzelfde uur plaats in een frequentie van 1 x per week. De INWA instructeurs van Nordic Walking Bilthoven stellen zich niet aansprakelijk voor zoekgeraakte eigendommen en/of mogelijke blessures en/of ongevallen die de cursist tijdens het beoefenen van de door Nordic Walking Bilthoven georganiseerde activiteiten kan overkomen. U verklaart hiermee dat uw deelname geheel voor eigen risico is.