



Nimi _____ Ikä _____

Ryhmä _____

Miten kuvaat suhdettasi liikuntaan?

Oletko joskus aikaisemmin harrastanut liikuntaa?

En koskaan		Säännöllisesti, milloin?	
Epäsäännöllisesti			

Mitä tavoittelet tai voisit tavoitella liikunnan harrastamisella?

Hyvää mieltä		Mielekästä tekemistä	
Onnistumisen kokemuksia		Sairauksien ehkäisemistä	
Terveyttä ja hyvinvointia		Fyysisen kunnon kohotusta	
Ystäviä		Muuta, mitä?	
Painonhallintaa tai laihduttamista			
Itsetunnon kohottamista			

Minkälaista fyysistä aktiivisuutta sisältyy arkeesi tai työhösi?

Ei minkäänlaista		Piha- ja puutarhatöitä	
Asiointimatkoja omaa kehoa käyttäen		- Montako kertaa viikossa?	
- Montako kertaa viikossa?		- Montako minuuttia yhteensä?	
- Montako minuuttia yhteensä?		Muuta, mitä?	



Harrastatko edellisten lisäksi vähintään kohtuullisesti liikuntaa?

En		Jos vastasit kyllä, mitä harrastat?
Kyllä		
- Montako kertaa viikossa?		
- Montako minuuttia kerrallaan?		

Onko sinulla toiminta- tai liikunta- kykyyn vaikuttavaa sairautta, oiretta tai vammaa, josta liikuntaa ohjaavan henkilön olisi hyvä tietää?

Ei	
Kyllä, mitä?	

Onko sinulla jonkin lääkärin määräämä lääkitys, joka vaikuttaa liikkumiseesi?

Ei	
Kyllä, mitä?	

Miten arvioisit terveydentilasi?

Erittäin huono	
Huono	
Kohtalainen	
Hyvä	
Erittäin hyvä	

Odotuksia tai toiveita liikuntaryhmälle?

--

Osallistun liikuntaryhmään omalla vastuullani.

Päiväys _____

Allekirjoitus _____

Antamasi tiedot ovat luottamuksellisia.