

Gesundheitsfragebogen (Zutreffendes unterstreichen)

Bist du zurzeit in ärztlicher Behandlung?

Nein: ☺

Ja: → Vor Trainingsaufnahme ärztliche Unbedenklichkeitserklärung einholen!

Nimmst du zurzeit Medikamente?

Nein: ☺

Ja: → Vor Trainingsaufnahme ärztliche Unbedenklichkeitserklärung einholen!

Leidest du an Problemen der Atemwege?

Nein: ☺

Ja: → Vor Trainingsaufnahme ärztliche Unbedenklichkeitserklärung einholen!

Hat dir jemals ein Arzt gesagt, du hättest „etwas am Herzen“ und dir Bewegung und Training nur unter medizinischer Kontrolle empfohlen?

Nein: ☺

Ja: → Vor Trainingsaufnahme ärztliche Unbedenklichkeitserklärung einholen!

Hattest du bei körperlicher Belastung schon mal Brustschmerzen? Hattest du im letzten Monat Brustschmerzen?

Nein: ☺

Ja: → Vor Trainingsaufnahme ärztliche Unbedenklichkeitserklärung einholen!

Hast du schon jemals das Bewusstsein verloren oder bist wegen Schwindel gestürzt?

Nein: ☺

Ja: → Vor Trainingsaufnahme ärztliche Unbedenklichkeitserklärung einholen!

Hast du Probleme am Bewegungsapparat (Muskeln / Knochen / Gelenke), die sich bei körperlicher Aktivität verschlechtern?

Nein: ☺

Ja: Rücken Schultern Knie andere

Kannst du trotzdem ohne zusätzliches Risiko trainieren?

Ja: ☺

Nein: → Vor Trainingsaufnahme ärztliche Unbedenklichkeitserklärung einholen!

Mit deiner Unterschrift anerkanntest du ausdrücklich, dass

1. du alle Gesundheitsfragen wahrheitsgetreu beantwortet hast,
2. der Besuch meiner Pilates- und Fitnesskurse auf dein eigenes Risiko erfolgt und
3. meinen Anweisungen und den Geschäftsbedingungen von dana's pilates & fitness (siehe danas-pilates-fitness.ch) Folge zu leisten ist.

Name und Vorname:

Datum und Unterschrift: