Judith Reismann
Pilates Studio Recklinghausen

Pilates Studio Recklinghausen Gesundheitsbogen

Bitte füllen Sie diesen Bogen **vor Ihrer ersten Trainingseinheit** vollständig aus. Die Angaben dienen ausschließlich dazu, das Training sicher und individuell anzupassen.

Name: .....
Vorname: .....
Geburtsdatum: .....

Straße *und* PLZ/Ort: .....
Telefon: .....
E-Mail: .....

1. Allgemeine Gesundheitsfragen

1a. Leiden Sie aktuell unter Beschwerden oder Schmerzen?
☐ Nein ☐ Ja, welche: .....

.....

1b. Gab es in den letzten 12 Monaten Operationen oder größere Verletzungen?
☐ Nein ☐ Ja, welche: .....

.....

1c. Bestehen folgende Beschwerden oder Diagnosen?

- Rückenprobleme/Bandscheibe ☐ Nein ☐ Ja
- Nacken- oder Schulterprobleme ☐ Nein ☐ Ja
- Knie- oder Hüftprobleme ☐ Nein ☐ Ja
- Gelenkprobleme/Arthrose ☐ Nein ☐ Ja
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen ☐ Nein ☐ Ja
- Bluthochdruck ☐ Nein ☐ Ja
- Schwindel oder Gleichgewichtsprobleme ☐ Nein ☐ Ja

1d. Weitere wichtige gesundheitliche Hinweise (z. B. Schwangerschaft, Medikamente, chronische Erkrankungen, Bewegungseinschränkungen):

.....

.....

2. Trainingserfahrung

2a. Haben Sie bereits Pilates gemacht?
☐ Nein ☐ Ja – Matte ☐ Ja – Reformer

2b. Andere sportliche Vorerfahrungen:
.....

3. Einverständniserklärung

Ich bestätige, dass die oben gemachten Angaben vollständig und wahrheitsgemäß sind. Mir ist bewusst, dass Pilates ein körperliches Training ist und ich für meinen Gesundheitszustand selbst verantwortlich bin. Ich verpflichte mich, den Trainer über Veränderungen meines Gesundheitszustandes zu informieren.

Die Teilnahme am Training erfolgt auf eigene Verantwortung.

Datum: ..... Unterschrift Teilnehmer: .....

Judith Reismann Pilates Studio Recklinghausen, Sieben Quellen 41, 45665 Recklinghausen, Telefon: 0 23 61 - 93 80 57 8
Fax: 0 23 61 - 93 80 57 9, Mobil: 0178 - 807 44 22, E-Mail: info@pilates-studio-recklinghausen.de, Internet: www.pilates-studio-recklinghausen.de