



**Verbindliche Anmeldung zur „Bewegten Rückbildung“ mit Pilates in Thun**

o Anfänger & Fortgeschrittene      Mittwoch      10:00 - 11:00      Trainerin: Petra Reiter

Die Kursgebühr für das gewählte ABO habe / werde ich:

o auf das Konto von Petra Reiter, Raiffeisenbank Thunersee Spiez,      o bar bezahlen  
 IBAN: CH58 8080 8008 8039 7620 7      BIC: RAIFCH22XXX überwiesen

Vorname: .....      Nachname: .....  
 Straße: .....      PLZ / Ort: .....  
 Tel.: ..... Handy: .....      E-Mail: .....

Bitte lesen Sie die folgenden Gesundheitsfragen genau durch. Nur eine gewissenhafte Beantwortung erlaubt uns, auf Sie persönlich einzugehen. Ihre Angaben werden vertraulich behandelt.

Geburtsstag: .....      Körpergröße (cm): .....      Gewicht (kg): .....  
 Treiben Sie Sport?      o Nein o Ja, welche Sportart(en): .....  
 Treiben Sie Ausdauersport?      o Nein o Ja, welche Sportart(en): .....

Wann war der Geburtstermin: .....      Ihre wievielte Geburt war das: .....  
 Spontangeburt: o      Kaiserschnitt: o      Leiden Sie unter Inkontinenz: .....  
 Hatten Sie einen Dammriss: .....      wenn ja, welche Stufe: 1 o 2 o 3 o  
 Sind Sie inkontinent: .....      wenn ja, welche Stufe: 1 o 2 o 3 o

Fragen zur Abklärung von Bedenken gegen eine Sport-Ausübung:

- 1. Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen nur unter medizinischer Kontrolle Bewegung und Sport empfohlen?      o Ja o Nein
- 2. Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?      o Ja o Nein
- 3. Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?      o Ja o Nein
- 4. Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?      o Ja o Nein
- 5. Haben Sie Knochen- oder Gelenksprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?      o Ja o Nein
- 6. Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems oder Atemproblems verschrieben?      o Ja o Nein
- 7. Kennen Sie irgendeinen Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten?      o Ja o Nein

Wenn Sie eine oder mehrere dieser Fragen mit ja beantwortet haben, suchen Sie bitte Ihren Arzt auf, **bevor** Sie körperlich/sportlich aktiv werden. Der Veranstalter und die Kursleiter übernehmen keine Haftung für Schäden oder Risiken des Teilnehmers im Zusammenhang mit der Teilnahme an der Veranstaltung. Es obliegt dem Teilnehmer, seinen Gesundheitszustand vorher zu überprüfen. Ich nehme auf eigene Gefahr an dem Kurs teil und erkenne hiermit den Haftungsausschluss des Veranstalters und der Kursleiter und deren Vertreter für Schäden jeder Art an.

.....  
 Ort, Datum, Unterschrift