

GESUNDHEITSFRAGEBOGEN

Regelmäßige physische Betätigung bedeutet für die meisten Menschen KEIN gesundheitsliches Risiko. Bei gesundheitlichen Beschwerden wird jedoch empfohlen, vor dem Training einen Arzt zu konsultieren. Um ein möglichst individuelles und auf dich angepasstes Training zu ermöglichen, bitten wir dich folgende Fragen zu beantworten.

Bist du momentan in ärztlicher Behandlung? Weshalb?

Hat der Arzt dir die Erlaubnis für Pilates und/oder Gruppenkurse erteilt? ja nein
Nimmst du zur Zeit Medikamente? ja nein

Leidest du unter:

Rückenschmerzen	ja <input type="radio"/>	nein <input type="radio"/>	Bandscheibenvorfällen	ja <input type="radio"/>	nein <input type="radio"/>
Nackenproblemen	ja <input type="radio"/>	nein <input type="radio"/>	Verspannungen	ja <input type="radio"/>	nein <input type="radio"/>
Arthrose/Rheuma	ja <input type="radio"/>	nein <input type="radio"/>	Gelenkschmerzen	ja <input type="radio"/>	nein <input type="radio"/>
Asthma/ Bronchitis	ja <input type="radio"/>	nein <input type="radio"/>	Allergien	ja <input type="radio"/>	nein <input type="radio"/>
Blasenschwäche	ja <input type="radio"/>	nein <input type="radio"/>	Herzkrankheiten	ja <input type="radio"/>	nein <input type="radio"/>
Beckenbodenproblemen	ja <input type="radio"/>	nein <input type="radio"/>	Bluthochdruck	ja <input type="radio"/>	nein <input type="radio"/>
Stresssymptome/Burn out	ja <input type="radio"/>	nein <input type="radio"/>	Knieprobleme	ja <input type="radio"/>	nein <input type="radio"/>

Bestehen andere Beschwerden oder fühlst du dich in irgendeiner Art und Weise eingeschränkt?

Hattest du in letzter Zeit Operationen / med. Eingriffe? Wenn ja, welche? ja nein

Für Frauen: Besteht derzeit eine Schwangerschaft? ja nein

Hast du Kinder? Wenn ja, wann war die letzte Geburt? ja nein

Besteht ein anderer Grund, weshalb du NICHT regelmäßig trainieren solltest?
Wenn ja, welcher? ja nein

Hast du eine Unfall- oder Krankenversicherung? ja nein

Wie bist du auf uns, Physio Alva, gestoßen?

Was erwartest du vom Pilates Training bzw. Zumba, Zumba Step, Pump, Frauenpower?

Treibst du regelmäßig Sport? Wenn ja, wie oft? Welchen Sport?

Hast du schon Erfahrung mit Pilates oder einem unserer Gruppenkurse? Wenn ja, wie lange und wo?
