

Dieser Gesundheitscheck dient ausschließlich zur besseren Unterstützung beim Pilates Training, so dass pilates-powers Trainer bei den Übungen besser auf spezifische Bedürfnisse eingehen können. Die Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben. Alle Angaben im Safety-Gesundheits-Check sind rein freiwillig und nicht Bestandteil des Vertrags.

**Safety-Gesundheits-Check – durchgeführt/ ausgefüllt am \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . 20\_\_**

Vorname, Name: .....

Geburtsdatum: ...../...../.....

Telefonnummer: .....

**Sportliche Betätigung/ Fitness:**

Beim Thema Sport interessiert uns alles was Sie ab dem 6ten Lebensjahr neben dem Schulsport länger als 1 Jahr gemacht haben. Bspw. 6 - 11 Schwimmverein 2 x Woche

Früher (wann, was, wie oft)? .....

Aktuell (was, wie oft)? .....

**Schmerzen (wo, seit wann, wie stark, wie oft):**

Beim Thema Schmerzen, Verletzungen, Brüche und andere ernsthafte Erkrankungen, möchte ich Sie bitten den Schweregrad, das Erstauftreten, soweit bekannt die Diagnose und ergriffene Maßnahmen zu beschreiben.

Früher? .....

Akut ? .....

**Verletzungen/ Brüche/ Operationen (an Wirbelsäule, Arme, Beine oder Gelenken):**

Früher (was, wann)? .....

Aktuell (was? Behandlung?) .....

**Andere ernsthafte Erkrankungen oder Gesundheitsprobleme:**

(z.B. Herzerkrankungen, Kreislauf, Rückenschmerzen, Migräne, Rheuma, ...)

Früher? (was, wann?) .....

Aktuell? (was?) .....

**Bemerkungen des Arztes oder Physiotherapeuten (bei Bedarf):**

.....

**Welche Ziele möchten Sie durch das Pilates Training erreichen?**

- allgemeines Wohlbefinden    
  bessere Haltung    
  weniger Rückenschmerzen    
  Figur optimieren  
 mehr Gelenkigkeit/weniger steif    
  mehr Kraft    
  Schmerzlinderung, und zwar    
  Sonstiges, und zwar

.....

**Beruf (heute/ früher)?**

(das hilft uns Bewegungsmuster, Haltungsschäden, Schmerzursachen besser zu analysieren.)

.....

### Was ist vor dem ersten Training zu beachten

Bringen Sie bitte zum Probetraining ein kleines Handtuch und wenn möglich Stopper-Socken mit. Sollten Sie keine haben tun es auch für das erste Mal normale Socken.

Bitte achten Sie darauf, dass Sie **keine** Trainingshose oder T-Shirts mit **Reißverschlüssen** anziehen. Die Reißverschlüsse vertragen sich leider nicht mit den Kunstlederbezügen unserer Trainingsgeräte.

### Training im Krankheitsfall?

Wenn ich zum Training gehe, sollte ich mich ausreichend fit fühlen. Bei Fieber, Magen-Darm-Infekt oder anderen ansteckenden Krankheiten verzichte ich sowohl mir selber zuliebe als auch für das Wohl der anderer Kursteilnehmer lieber auf das Training.

Vor meinem Training und auch während des Trainings weise ich den Trainer auf evtl. körperliche Einschränkungen/ Krankheiten, Unwohlsein oder Schmerzen hin.

### Wen informieren wir im Notfall?

Pilates ist ein ausgesprochen sanftes, aber dennoch sehr effektives Training. Verletzungen sind sehr selten. Im Gegenteil wird Pilates oft trainiert, um Verletzungsrisiken bei anderen Sportarten zu minimieren. Dennoch kann immer etwas Unvorhergesehenes passieren, z. B. durch starken Stress während des restlichen Tages oder Ähnliches.

Wen sollen wir im Fall eines unerwarteten Notfalls informieren?

im Notfall bitte  
benachrichtigen

Name .....

Telefon .....

### Wie auf uns aufmerksam geworden? (Mehrfachnennungen möglich)

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Firmenschild     | <input type="checkbox"/> Artikel in Zeitung/Zeitschrift | <input type="checkbox"/> Werbung in Zeitung/Zeitschrift |
| <input type="checkbox"/> Flyer/ Faltblatt | <input type="checkbox"/> durch Freunde/Bekannte         | <input type="checkbox"/> Internet/ Google/ Webpage      |
| <input type="checkbox"/> Radio-Werbung    |   |   |

pilates-powers wurde mir empfohlen von: .....

Sonstiges, und zwar: .....

**Vielen Dank & nun viel Spaß und Erfolg beim Training!**