



MARISKO

Bewegungswelt für dein Wohlbefinden

Anmeldeformular / Gesundheitsfragebogen

Name, Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ, Ort: _____

Telefonnummer: _____

E-Mail: _____

Geburtsdatum: _____

Beruf: _____

Bestehen momentan Körperliche Beschwerden z.B Bluthochdruck, Herzkreislaufstörungen, Diabetes, Osteoporose, Bandscheibenvorfall, Gleitwirbel, Gelenkarthrose, Schmerzen, oder Besonderheiten (z.B Schwangerschaft?)

Nein Ja Wenn Ja, welche?

Wenn Sie oberstehende Frage mit JA beantwortet haben, kontaktieren sie bitte einen sportmedizinisch kompetenten Arzt, bevor Sie ihre sportliche Aktivität steigern. Falls sie regelmässig Medikamenten nehmen, unter Stoffwechselerkrankungen leiden oder zurzeit eine Diät machen, sprechen sie mit Ihrem Arzt ab ob sportliche Aktivität erlaubt ist.

Wie beurteilen Sie ihre persönliche Fitness?

sehr gut gut genügend schlecht

Haben Sie bereits Yoga, Pilates oder Fitness Erfahrung?

Nein weniger als 1 Jahr 1-3 Jahre mehr als 3 Jahre

Was möchten Sie mit dem Training erreichen?

Beweglichkeit Entspannung Kräftigung Ausdauer Ausgleich Besseres Körpergefühl

Vorhandene psychische oder physische Einschränkungen habe ich vorher mit einem fachkundigen Arzt abgeklärt. Mein Gesundheitszustand ist gut und erlaubt mir, aktiv am Trainingsunterricht teilzunehmen. Ich respektiere meine Belastbarkeit und meine Grenzen und übernehme die Verantwortung für mein Handeln selbst. Ich kann jederzeit Übungen im eigenen Ermessen auslassen. Über spezielle körperliche oder mentale Schwierigkeiten informiere ich meine Kursleiterin vor der Lektion.

Ich besuche den Kurs auf eigene Verantwortung und übernehme die Versicherung, wie auch die Haftung.

Die AGB von MARISKO (www.marisko.ch) werden mit dem unterschrieben

Anmeldung/Gesundheitsfragebogen und automatisch mit jeder Teilnahme am Unterricht akzeptiert.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Richtigkeit und Vollständigkeit meiner Angaben.

Ihre Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Ort/Datum:

Unterschrift: