

Reformer Pilates – Kursinformation

Willkommen zum Reformer Pilates Training!

Damit dein Kurs reibungslos abläuft, bitten wir dich, Folgendes zu beachten und mitzubringen:

Mitzubringen:

- Eng anliegende, bequeme Sportkleidung
- Stoppersocken (rutschfest)
- Handtuch
- Wasserflasche

Hinweise:

- Bitte erscheine 5–10 Minuten vor Kursbeginn.
- Training erfolgt ohne Schuhe – nur mit Stoppersocken.
- Falls du gesundheitliche Einschränkungen hast, informiere uns bitte vor dem Kurs.

Reformer Pilates – Anamnesebogen (Erstbesuch)

Bitte fülle diesen Bogen vor deinem ersten Training sorgfältig aus. Deine Angaben helfen uns, das Training sicher und optimal zu gestalten.

Name: _____

Geburtsdatum: _____

Telefon / E-Mail: _____

1. Gesundheitlicher Status

Ich fühle mich aktuell gesund und belastbar

Ich habe Einschränkungen / Beschwerden

2. Vorerkrankungen (bitte ankreuzen, falls zutreffend)

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Lungenerkrankungen (Asthma, COPD)

Neurologische Erkrankungen (z. B. Schlaganfall, Parkinson, MS)

Diabetes

Osteoporose

Bandscheibenvorfall / Rückenprobleme

Gelenkerkrankungen (Arthrose, künstliche Gelenke)

Akute Verletzungen / Operationen in den letzten 6 Monaten

Schwangerschaft

3. Medikamente

Ja, regelmäßig – Welche? _____

Nein

4. Sporterfahrung

Anfänger

Fortgeschritten

Erfahren

Unterschrift Kunde: _____ Datum: _____