

Name	_____	E-Mail	_____
Vorname	_____	Geburtsdatum	_____
Adresse	_____	Größe	_____
	_____	Gewicht aktuell	_____
Telefon	_____	Gewicht vor SS	_____
Mobil	_____		

Wann hast du entbunden?

Hast du noch ältere Kinder? Wie alt sind sie?

Wie hast du entbunden?

spontan

Kaiserschnitt

Stillst du?

ja

nein

Hast du seitdem Beschwerden? (Beckenboden, Geburtsverletzungen o.ä.)

Hast du einen Rückbildungskurs besucht? Seit wann?

Warst du nach der Entbindung bei der gynäkologischen Kontrolluntersuchung?

ja, mit folgendem Befund: _____

nein

Wie oft machst du aktuell pro Woche Sport?

Welche Sportart?

Hast du vor der Schwangerschaft Sport gemacht? Was? Wie oft?

Hast oder hattest du Sportverletzungen?

Hast du Beschwerden oder Erkrankungen des Bewegungsapparates, des Herz-Kreislauf-Systems oder Anderweitige?

nein

ja, und zwar: _____

Nimmst du Medikamente?

nein

ja, und zwar: _____

Fühlst du dich gestresst?

nie

selten

oft

Was ist dein Ziel?

Was wünschst du dir für das Mamaletics® Training?

Wie bist du auf uns aufmerksam geworden?

Sonstige Bemerkungen

Ort, Datum

Unterschrift

Name (Unterschrift)

Die Teilnahme an allen „Der SportFuchs - Personal Training“ Aktivitäten erfolgt auf eigene Gefahr.
„Der SportFuchs - Personal Training“ haftet nicht für selbstverschuldete Unfälle, sowie für solche, die auf das Verhalten Dritter zurückzuführen sind.