

---

# Studio Körperbalance

Studio für Pilates, Personal Training und Entspannung  
Liebscher & Bracht Partner-Studio



Sonja Kammholz - Bachstr. 2 - 71155 Altdorf  
07031-6859361  
mail@deinpilates.eu - www.deinpilates.eu



---

## Gesundheitsfragebogen

Dieser Fragebogen dient zur Klärung einer eventuellen körperlichen Beeinträchtigung bei der Teilnahme an einem Pilates-Kurs und zur individuellen Anpassung des Trainings im Kurs bzw. Einzeltraining an Ihre körperlichen Voraussetzung.

Alle Angaben sind freiwillig und unterliegen der Schweigepflicht.

**Vor- und Zuname** \_\_\_\_\_

**Geburtsdatum** \_\_\_\_\_

**Sind Sie berufstätig?**  nein  ja - überwiegend:  sitzend  stehend  
 in Bewegung

- körperlich anstrengend?  gar nicht  mäßig  
 sehr

**Treiben Sie Sport?**  nein  ja was? \_\_\_\_\_ wie oft / wie lange? \_\_\_\_\_

**Haben Sie Erfahrung in Pilates?**  nein  ja

**Haben Sie aktuell Schmerzen / Beschwerden?**  nein  ja

Wenn ja, wo? \_\_\_\_\_

Wann?  ständig  bei Belastung

gelegentlich  selten

Waren Sie deshalb beim Arzt?  nein  ja

Für Frauen:

**Schwangerschaft?**  nein  ja - welche SSW \_\_\_\_\_

**Haben Sie Kinder?**  nein  ja Alter: \_\_\_\_\_

**Gab es Komplikationen bei der Geburt?**  nein  ja

**Hatten Sie einen Kaiserschnitt?**  nein  ja wann? \_\_\_\_\_

**Wurde bei Ihnen eine Erkrankung des Bewegungsapparates festgestellt?**

- nein
- Arthrose    wo? \_\_\_\_\_
- Bandscheibenvorfall    wo? \_\_\_\_\_ wann? \_\_\_\_\_
- Entzündliche Erkrankungen    welche? \_\_\_\_\_ wo? \_\_\_\_\_
- Impingement Syndrom / Frozen Shoulder
- Osteoporose
- Skoliose
- Beckenbodenschwäche
- ISG-Probleme
- Sonstige Rückenleiden \_\_\_\_\_
- Hüft / Knie-TEP \_\_\_\_\_
- Unfallfolgen / Verletzungen \_\_\_\_\_
- Operationen \_\_\_\_\_
- Sonstiges \_\_\_\_\_



Sind Sie deshalb in     ärztlicher    und / oder     physiotherapeutischer Behandlung?

**Wurde bei Ihnen je eine Erkrankung des Herz- Kreislaufsystems festgestellt?**

- nein
- Herzkreislaufsystem (z. Bsp. Infarkt, Bluthochdruck...) \_\_\_\_\_
- Diabetes
- Sonstiges

Wenn ja, sind Sie wegen dieser Erkrankung in ärztlicher Behandlung?     nein     ja

Fühlen Sie sich durch eine dieser Erkrankungen körperlich eingeschränkt?     nein     ja

weil \_\_\_\_\_

**Herzlichen Dank für Ihre Zeit und bis bald beim Pilates.**

**Ihre Sonja Kammholz**