

Claudia Bartel Pilates

Anamnese / Anmeldung Personal Training

Name _____ Vorname _____
Strasse/Haus-Nr. _____ PLZ/Ort _____
Telefon _____ E-Mail _____

Zutreffendes bitte ankreuzen:

- Bluthochdruck o. erhöhter Augeninnendruck Alter: _____
- Hypermobilität / ich bin ziemlich gelenkig
- Öfter mal ISG-Blockade / sog. „Hexenschuss“
- Osteoporose
- Schwangerschaft / Woche / letzte Geburt wann _____
- Arthritis / Arthrose wo _____
- Bandscheibenvorfall wann: wo _____
- Beschwerden / Bewegungseinschränkung wo _____
- Sonstiges _____
- Pilates kenn' ich Basics kann ich Reformertraining kenne ich
- Sport momentan nicht ja, regelmäßig / was? _____

Trainingsziele bitte ankreuzen:

- Beschwerdefreiheit insbesondere wo: _____
- Mehr Beweglichkeit Insbesondere wo: _____
- Mehr Kraft Insbesondere wo: _____
- Bessere Balance
- Bessere Koordination
- Bessere Haltung und Aufrichtung
- Körperstraffung Insbesondere wo: _____

Einzelstunde innerhalb von 24 Std. kostenfrei stornierbar, andernfalls werden 35 € in Rechnung gestellt. 10er Karten behalten 12 Wochen Gültigkeit. Claudia Bartel, IBAN: DE47 3705 0198 1079 4636 81, Sparkasse KölnBonn

Ort, Datum:

Unterschrift: