FRAGEBOGEN ZUR KURSANMELDUNG – KANGATRAINING

Angaben zur Geburt

Wann hast du dein Baby entbunden? _____

Wie hast du entbunden?
☐ vaginal ☐ vaginal operativ (z. B. Saugglocke, Zange) ☐ per Kaiserschnitt

Gesundheit & aktueller Zustand

Hast du ein Sportverbot von deinem Facharzt erhalten? ☐ Ja ☐ Nein

Leidest du unter Rücken- oder Gelenkschmerzen? ☐ Ja ☐ Nein

Hattest du eine Thrombose während der Schwangerschaft? ☐ Ja ☐ Nein

Leidest du unter einer schwachen Beckenbodenmuskulatur? ☐ Ja ☐ Nein

Gibt es andere postnatale Beschwerden? ☐ Ja, _____ ☐ Nein

Nimmst du aktuell Medikamente ein? ☐ Ja, _____ ☐ Nein

Warst du während der Schwangerschaft über längere Zeit bettlägerig? ☐ Ja ☐ Nein

Bist du aktuell schwanger? ☐ Ja ☐ Nein

Hast du an einem Rückbildungskurs teilgenommen? ☐ Ja ☐ Nein

Besitzt du eine Tragehilfe? ☐ Ja, _____ ☐ Nein

Persönliche Angaben

Vor- und Nachname: _____

Vorname deines Babys: _____ deine Handy-Nr.: _____

Ich bin damit einverstanden, für die Dauer des Kurses zur kursinternen WhatsApp Gruppe der Trainerin Lisa Pohlmann hinzugefügt zu werden. ☐ Ja ☐ Nein

Vielen Dank, dass du dir die Zeit genommen hast, den Fragebogen auszufüllen.
Bitte bringe ihn unterschrieben zur ersten Kursstunde mit.

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____