

YOGA-KURS ANMELDE-FRAGEBOGEN

Falls du Schmerzen, Verdacht auf Bandscheibenvorfall oder andere gesundheitliche Probleme hast, bitte ich dich vor der Anmeldung mit deinem Arzt zu klären, ob Yoga für dich geeignet ist.

Sämtliche Teilnehmer von meinen Yoga-Kursen werden hiermit darauf hingewiesen, dass personenbezogene Daten zu Bearbeitungszwecken elektronisch gespeichert werden. Die Bestimmungen des Datenschutzgesetzes werden dabei selbstverständlich eingehalten und **keinesfalls weitergegeben**. Die Teilnehmer erklären sich in diesem Umfang mit der Bearbeitung und Nutzung ihrer personenbezogenen Daten bereit.

Name: _____ Vorname: _____
 Straße: _____ PLZ / ORT: _____
 Tel.: _____ E-Mail: _____

Alter: <18 18-25 26-35 36-45 46-55 56-65 >66

1. Denken Sie bitte kurz darüber nach, warum Sie Yoga praktizieren möchten. Wie wichtig sind folgende Punkte für Sie dabei?
 1 = völlig unwichtig 2 = eher unwichtig 3 = teils wichtig 4 = eher wichtig 5 = sehr wichtig

	1	2	3	4	5
Gewicht-Management					
Abbau vom Stress					
Spaß an der Bewegung					
Körpergefühl/Achtsamkeit verbessern					
Ausgleich zum Sport (z.B. Kraft-/Ausdauertraining)					
Konzentration steigern					
Meine Gesundheit erhalten					
Nach einer Krankheit oder Verletzung wieder gesund werden					
Koordination und Reaktion verbessern					
Innere Ruhe finden					

2. Gibt/Gab es körperliche Beschwerden, die zu berücksichtigen sind?
 Wirbelsäulenbeschwerden, Bandscheibenvorwölbung bzw. -vorfall, Rücken-, Schulter- sowie Nackenprobleme, Gelenksprobleme (Arthritis, Arthrose, Bluthochdruck, Herz- Kreislauf, Epilepsie, Nabelbruch, Operationen usw.)

3. Wenn Sie weitere Sportarten / Yogarichtungen betreiben: Welche?

4. Wie oft sind Sie momentan sportlich aktiv? (zu sportlichen Aktivitäten gehören auch Wandern, Schwimmen, Tanzen etc.)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Keine Sportliche Betätigung | <input type="checkbox"/> 1 mal pro Woche |
| <input type="checkbox"/> Weniger als einmal im Monat | <input type="checkbox"/> 2 mal pro Woche |
| <input type="checkbox"/> Weniger als einmal pro Woche | <input type="checkbox"/> 3 mal pro Woche oder öfter |

Ich fühle mich körperlich sowie psychisch/mental gesund und in der Lage am Yogakurs teilzunehmen. Die Teilnahme findet auf eigene Verantwortung und Gefahr statt. Fr. Nadiya Khayrullina wird von jeglichen Haftungsansprüchen freigestellt.

Datum / Unterschrift