



Anamnesebogen

Persönliche Angaben

- Name, Vorname:
- Geburtsdatum:
- Adresse:
- Mobil:
- E-Mail:
- Beruf:
- Geburtstag des Kindes:
- ET (bei Schwangerschaft):

Ziele & Wünsche

- ☐ Mehr Energie & Fitness
- ☐ Beckenboden stärken
- ☐ Muskulatur aufbauen
- ☐ Wohlbefinden verbessern
- ☐ Rückenschmerzen lindern
- ☐ Körperfett reduzieren
- ☐ Sonstiges: _____

Gesundheit & Bewegung

- Herz-Kreislauf-Erkrankung? ☐ Ja ☐ Nein
- Chronische Erkrankung? ☐ Ja ☐ Nein

→ Welche? _____

- Aktuell Medikamente? ☐ Ja ☐ Nein

→ Grund: _____

- Atemwegserkrankung? ☐ Ja ☐ Nein
- Beschwerden Bewegungsapparat? ☐ Ja ☐ Nein

→ Welche? _____

Frauenspezifische Angaben

- Schwanger? ☐ Ja – SSW: _____ ☐ Nein
- Risikogruppe? ☐ Ja ☐ Nein

→ Warum? _____

- Kaiserschnitt? ☐ Ja ☐ Nein

– Datum: _____

- Anzahl Kinder (natürlich/Kaiserschnitt): _____ / _____
- Rückbildung abgeschlossen? ☐ Ja ☐ Nein
- Ärztliche/

Hebammenfreigabe erhalten? ☐ Ja ☐ Nein

Zusätzliche Hinweise

Gibt es etwas, das ich als Kursleiterin wissen sollte?

Einverständniserklärung & Datenschutz

Hiermit bestätige ich die Richtigkeit und Vollständigkeit meiner Angaben. Ich habe die AGB, die Hinweise zu Haftung, Datenschutz, Online-Inhalten und Kursorganisation gelesen, verstanden und akzeptiere diese. Ich nehme auf eigene Verantwortung am Kurs teil und bestätige, gesundheitlich in der Lage zu sein, an einem Bewegungsprogramm teilzunehmen. Über allgemeine Risiken (z. B. Muskelkater, Verstauchungen) wurde ich informiert. Bei Beschwerden (z. B. Schwindel, Übelkeit) informiere ich die Kursleitung. Die Kursleitung übernimmt keine Haftung für körperliche Schäden. Eine eigene Haftpflicht- und Unfallversicherung wird empfohlen. Ich bin damit einverstanden, dass meine personenbezogenen Daten (z. B. Name, E-Mail, Telefonnummer) durch Balance in der Familie – Jennifer Appels zur Kursabwicklung verarbeitet werden. Besondere Gesundheitsdaten dürfen gemäß Art. 9 DSGVO im Rahmen des Kurszwecks genutzt werden.

WhatsApp-Gruppe:

Zur schnellen Information über Kursänderungen:

☐ Ja ☐ Nein

Bildnutzung (optional):

Fotos/Videos (Kinder werden verpixelt) dürfen für Website, Instagram etc. verwendet werden:

☐ Ja ☐ Nein

8-Card (falls zutreffend):

Ich habe die Bedingungen zur 4er-/8er-Karte und die aktuellen AGBs für Präsenz- und Onlinekurse zur Kenntnis genommen und stimme zu.

Bonus Online:

Ich erhalte am Ende meines gebuchten Kursblocks 5 Tage Zugang zu einer Online-Kursaufnahme (nicht gültig für Ferienkurse). Diese ist nur privat nutzbar. Aufzeichnung oder Weitergabe ist untersagt. Ich bin darüber informiert, dass digitale Inhalte vom Widerrufsrecht ausgeschlossen sind, sobald der Zugriff beginnt.

Datenspeicherung:

☐ Ich willige ein, dass meine Daten über den Kurszeitraum hinaus für zukünftige Angebote gespeichert werden dürfen.

Widerruf: Diese Einwilligung kann ich jederzeit ganz oder teilweise widerrufen.

Ort: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Wie bist du auf Balance in der Familie aufmerksam geworden?
