



EGÉSZSÉGÜGYI KÉRDŐÍV

Név (Asszonyoknál leánykori név is):

Nem:

Születési hely, idő:

Anyja neve:

Lakcím:

Telefonszám:

E-mail cím:

Van valaki a családból, akinek van/volt bármilyen szív rendellenessége, szívrohama, magas koleszterin szintje, magas vérnyomása?

Igen

Nem

Van/volt valamilyen ízületi problémád, állsz/álltál-e ortopédiai vagy fizioterápiás kezelés alatt?

Igen

Nem

Rendszeres orvosi ellenőrzés alatt állsz-e illetve álltál-e és ha igen miért? _____

Sportolsz valamit?

Igen

Nem

Milyen gyakran sportolsz és mit? _____

Volt valamilyen sebészeti műtéted?

Igen

Nem

Ha igen milyen műtét és mikor? _____

Állsz valamilyen gyógyszeres kezelés alatt?

Igen

Nem

Ha igen, milyen gyógyszer? _____

Várandós vagy, esetleg szültél az elmúlt időszakban?

Igen

Nem

Honnan hallottál a Women's Paradise-ról? _____

Voltál az elmúlt egy évben beteg (mi volt a betegség)? _____

Mik a céljaid a gyakorlatokkal? _____

Voltál már valaha rúdtánc órán?

Igen

Nem

Ha igen, mikor és hol? _____

Alkohol vagy bármilyen tudatmódosító szer hatása alatt állsz-e?

Igen

Nem

TÁJÉKOZTATÓ

Első óra előtt

A Women's Paradise Stúdió edzésterve teljesen egészséges emberek számára készült. Olyan edzéseken vehetsz részt, mint például Rúdtánc, Rúdfitness, Légtorna (karika, hammock, tissue), Aerial Power Stretching, Shaking, Stretching, Pilates, Lady Fegyenc. Az órák fő céljai az erősítés, alakformálás, hajlékonyság növelése, állóképesség fejlesztése, önbizalom növelés és hogy testeddel harmóniába kerülj.

Az órák felépítését illetően mindig bemelegítéssel kezdődnek és nyújtással végződnek. A tanárok szívesen állnak rendelkezésedre kérdés esetén. Minden gyakorlatot és mozdulatot megmutatunk és elmagyarázunk neked. Ha úgy érzed, hogy nem tudod csinálni a gyakorlatot, kérlek szólj a tanárnak. Vigyázz magadra! Amennyiben fenntartásod van, kérlek jelezd a tanárnak, hogy megbeszéljétek. Az órán való részvételt bármikor megszakíthatod. Az órán mindenki saját felelősségére vesz részt.

Az órán való részvétel minimális kockázattal jár, mint például zúzódás, horzsolás, égési sérülés, kipirosodás. Ha óra közben úgy érzed, hogy kellemetlen érzésed van, tájékoztasd a tanárt.

Az órajegy egyszeri részvételre jogosít. A 4 alkalmas bérlet 4 hétig, a 8 alkalmas bérlet 8 hétig érvényes, a 16 alkalmas bérlet 10 hétig, a Ladylike bérlet 10 hétig érvényes.

A kérdőívet a valóságnak megfelelően töltöttem ki. Eltitkolt betegségem nincs. A Tájékoztatót tudomásul vettem.

Köszönjük, hogy időt szakítottál az egészségügyi kérdőív kitöltésére, a tanáraink igyekeznek minimálisra csökkenteni a sérülés kockázatát az órákon és megfelelni a biztonsági és egészségügyi kockázatoknak. A kérdőívet kitöltő hozzájárul a Women's Paradise adatbázisba való bekerüléshez valamint hogy e-mail címemre tájékoztató levelet küldjön.

Kelt:

.....

Aláírás

Tanú

Név

Cím

Aláírás