

Rückbildungsgymnastik

Liebe Kundin der Rückbildungsgymnastik

Um mein Kursangebot optimal an Deine Bedürfnisse anzupassen bin ich froh wenn Du mir mitteilst, wenn bei Dir allfällige für den Kurs relevante gesundheitliche Beschwerden bestehen.

Bitte achte während des ganzen Kurses darauf, dass die Übungen keine Schmerzen/Beschwerden auslösen. Sollte dies bei einer Übung der Fall sein bitte ich Dich, mich darüber zu informieren damit ich Dir eine Alternativ-Übung zeigen kann.

Besteht bei Dir Bluthochdruck? ja nein

Leidest Du unter Rückenschmerzen? Falls ja beschreibe bitte wo sich der Schmerz befindet und wie er sich anfühlt:

Bereitet Dir Dein Beckenboden Probleme? Fühlt er sich schwach oder verspannt an?

Bestehen andere gesundheitliche Probleme welche für den Kurs von Bedeutung sein könnten?

Vielen Dank für die Informationen, sie werden vertraulich behandelt!