



Fragebogen Gesundheitsfragen Schwangerschafts-Yoga

Vorname _____ Name _____

Strasse _____ PLZ, Ort _____

Telefon _____ e-Mail _____

Hast Du eine ärztliche Erlaubnis, um an einem Yoga-Kurs für Schwangere teilzunehmen? Ja Nein
Wenn nein, bitten wir Dich, vor der Teilnahme Rücksprache mit deinem Arzt oder deiner Ärztin zu halten.

In welcher Schwangerschaftswoche bist du? _____

Wann ist dein voraussichtlicher Geburtstermin? _____

Bitte beachte - wir erlauben die Teilnahme erst aber der 14. Schwangerschaftswoche.

Gibt es in Deiner Schwangerschaft bekannte Komplikationen?

Nein Ja - bitte ankreuzen:

Blutungen in der Frühschwangerschaft

Braxton-Hicks-Kontraktionen

Schwangerschaftsdiabetes

Dysfunktion der Symphysis Pubis (SPD)

Karpaltunnelsyndrom

Schwangerschafts-Hypertonie (Bluthochdruck)

Präeklampsie (Schwangerschaftsvergiftung)

Zervixinsuffizienz (Schwäche des Gebärmutterhalses)

Plazenta-Komplikationen (z. B. Placenta praevia)

Andere? _____

Hattest Du in der Vergangenheit Komplikationen in einer Schwangerschaft?

Nein Ja, bitte beschreiben: _____

Hast Du derzeit Beschwerden oder Symptome, die Deine Yoga-Praxis beeinflussen könnten?

Nein Ja - bitte ankreuzen:

Rückenschmerzen

Ischiasschmerzen

Rundbandschmerzen

Übelkeit oder Erbrechen

Schwindel

Schwellungen in Händen, Füßen oder Gesicht

Schlafprobleme

Müdigkeit

Eisenmangel

Muskelkrämpfe

Krampfadern

Andere? _____

Bitte informiere uns sofort, wenn Du während der Yoga-Stunde Unwohlsein, Schmerzen oder andere Beschwerden verspürst. Du kannst jederzeit Pausen einlegen oder die Stunde abbrechen, falls nötig.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, die Fragen ehrlich beantwortet zu haben und verzichte auf jegliche Ansprüche im Schadensfall. Eine Haftung für Beschwerden oder Verletzungen jeglicher Art während dem Unterricht wird abgelehnt. Die Versicherung und abklärung der Teilnahmefähigkeit ist Sache der Teilnehmer/innen.

Zudem verpflichte ich mich die Kursleitung über allfällige Veränderungen meines Gesundheitszustandes vor Antritt des Kurses zu informieren.

Ort / Datum: _____

Unterschrift: _____