

# mouvied-Fragebogen

Datum:

## Personal Training

Name:

Geburtsdatum:

Beruf:

Datum Geburt(-en):

Wie wurdest du auf den Kurs aufmerksam?

- Geburtshaus
- Arzt /-in
- mündliche Empfehlung
- Internet
- andere:

Wie ist dein allgemeiner Gesundheitszustand



**Leidest du unter:**

- Allergien, Asthma
- Becken-/Rückenschmerzen (Region?)
- Verstopfung
- Hämorrhoiden
- Inkontinenz (bei Belastung: Husten, Niesen, Hüpfen, Lachen... oder musst du ungewöhnlich häufig die Blase entleeren bei kleinen Urinmengen?)

Evtl. Bemerkungen /Ergänzungen dazu:

- Organsenkung (Gebärmutter, Blase, Darm)
- Blasenentzündung (Häufigkeit?)
- Herzerkrankungen
- Bluthochdruck
- Diabetes
- gibt es sonst etwas zu deinem Gesundheitszustand, das du mir mitteilen möchtest?

Treibst du regelmässig Sport? Falls ja welche Sportart und wie oft pro Woche?

Hast du dich bereits mit dem Thema Beckenboden auseinandergesetzt (Literatur, Therapie, Kurse .....)?

Denkst du, dass du deinen Beckenboden bewusst anspannen und loslassen kannst?

Musstest du dich in der Vergangenheit gynäkologischen Operationen unterziehen? Hattest du einen Kaiserschnitt? Falls ja, in welchem Jahr?

Eventuelle Empfehlungen vom Arzt oder Physio:

Bemerkungen:

Erwartungen:

**Bitte den Fragebogen vor dem Kurs an mich zurückmailen. Ich bedanke mich herzlich dafür.**

*Die Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt und nach Abschluss des Kurses vernichtet.*

*Falls es zu einer Messung der Rektusdiastase kommt, werden die Notizen dazu physisch bei mir aufbewahrt. Wenn du damit nicht einverstanden bist, bitte ich dich um eine Rückmeldung.*