

**Name:** \_\_\_\_\_  
**Geburtsdatum:** \_\_\_\_\_  
**Datum des ersten Kurses:** \_\_\_\_\_



Beantworte bitte die folgenden Fragen mit **JA** oder **NEIN**. Wenn du eine Frage mit JA beantwortest, sprich bitte vor dem Training mit deinem Arzt oder deiner Ärztin.

### **Gesundheitsfragen:**

1. Hat dir jemals ein Arzt oder eine Ärztin gesagt, dass du ein Herzproblem hast und du nur unter ärztlicher Aufsicht körperlich aktiv sein solltest?  
 JA  NEIN
2. Hast du in letzter Zeit Schmerzen in der Brust gehabt – sei es in Ruhe, beim Sport oder bei körperlicher Aktivität?  
 JA  NEIN
3. Hast du in den letzten Monaten jemals das Bewusstsein verloren oder bist du wegen Schwindel gestürzt?  
 JA  NEIN
4. Hast du Probleme mit Gelenken, Muskeln oder Knochen (z. B. Schulter, Handgelenke, Rücken, Knie), die durch Pole Dance verschlimmert werden könnten?  
 JA  NEIN
5. Nimmst du derzeit Medikamente ein, die deine Reaktion auf körperliche Aktivität beeinflussen könnten (z. B. Blutdruckmedikamente)?  
 JA  NEIN
6. Hast du Asthma oder Atemprobleme, die durch körperliche Aktivität ausgelöst werden können?  
 JA  NEIN
7. Gibt es sonstige Gründe, warum du deiner Meinung nach keinen Pole-Dance-Kurs besuchen solltest?  
 JA  NEIN

### **Zusatzfragen (optional, aber empfehlenswert für Pole Dance):**

8. Bist du schwanger oder hast du kürzlich entbunden?  
 JA  NEIN
9. Hast du Angst vor dem Drehen oder Umkehrbewegungen (z. B. Kopfüber)?  
 JA  NEIN
10. Hast du Hauterkrankungen oder Empfindlichkeiten, die durch direkten Kontakt mit der Pole (Edelstahl) gereizt werden könnten?  
 JA  NEIN

### **Hinweis:**

Du kannst aufgrund der Art des Sportes blaue Flecken davontragen.

Physische Hilfestellungen werden während der Kurse stattfinden.

Während des Unterrichts können Bilder oder Videos für Social-Media-Zwecke aufgenommen werden.

### **Erklärung und Einverständnis**

Ich bestätige, dass ich die obenstehenden Fragen ehrlich und vollständig beantwortet habe. Sollte sich mein Gesundheitszustand ändern, informiere ich die Kursleitung **umgehend**.

Mir ist bewusst, dass Pole Dance körperlich anspruchsvoll ist. Ich nehme eigenverantwortlich am Training teil und höre auf meinen Körper.

### **Haftung & Teilnahme**

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Mir ist bewusst, dass mit dem Training gewisse Risiken verbunden sind.

Die Kursleitung sowie der Veranstaltungsort übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder gesundheitliche Beeinträchtigungen. Ebenso wird keine Haftung für verlorene oder beschädigte persönliche Gegenstände übernommen.

**Unterschrift Teilnehmer\*in:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

