

Kedves Kismama!

A kismama/várandós (pilates) torna órák látogatásának megkezdése előtt feltétlenül konzultálj kezelőorvosoddal, nőgyógyászdoddal. Amennyiben nincsen orvosi ellenjavanat, úgy várlak szeretettel az órán. Kérlek, az első órára feltétlenül hozd magaddal az alábbi adatlapot és nyilatkozatot kitöltve, aláírva.

NYILATKOZAT

Név:

Lakcím:

Telefon:

E-mail:

Orvosod véleménye alapján sportolhatsz? igen nem

Első gyermekeddel vagy várandó? igen nem

Hányadik hétben vagy?

Sportoltál a várandóságod előtt? Amennyiben igen, mit és milyen gyakorisággal?

igen, nem

Sportolsz valamit jelenleg is? igen nem

Tudsz-e az alábbi rendellenességek fennállításáról:

- | | | |
|---|------|-----|
| • Rectus diastasis (egyenes hasizmok szétválása): | igen | nem |
| • Terhességi toxémia: | igen | nem |
| • Cukorbetegség: | igen | nem |
| • Magas vérnyomás: | igen | nem |
| • Légzőszervi vagy keringési problémák: | igen | nem |

Kijelentem, hogy a megadott adatok a valóságnak megfelelnek.

A várandós tornán (pilates) saját felelősségemre részt kívánok venni.

Székesfehérvár, 201.....

Aláírás: