

Probetraining Pilates (35.- CHF)



Fragen in Bezug auf deine Gesundheit, und deine Trainingsziele
um das unverbindliche Probetraining, dein Einstieg in die Gruppenstunden seriös zu gestalten.

Personalien

Vorname & Name: _____

Geburtsdatum _____

Mobile: _____

E-Mail: _____

Warum möchtest du mit dem Training starten? Verfolgst du bestimmte Ziele?

Bringst du Pilates- oder Yoga-Erfahrung mit? Wenn ja, wie lange hast du praktiziert?

Gesundheitsfragebogen

Leidest du unter Rückenschmerzen? Wenn ja, in welchem Bereich.

Hattest du schon einmal einen Bandscheibenvorfall? Wenn ja, welche Region?

Leidest du unter Arthrose? Wenn ja, welche Gelenke sind betroffen.

Hast, oder hattest du Herzprobleme? Zeitraum, Behandlung, Medikamente?

Nimmst du Medikamente? Wenn ja, welche?

Leidest du an anderen körperlichen Beschwerden, die sich auf das Training auswirken könnten?



Pilates-Gruppenstunden

Du kannst in den **Pilates-Gruppenstunden (70min)** ohne Abo teilnehmen, in dem du eine Einzelstunde (35.-) buchst. Wenns dir gefällt, hast du die Möglichkeit zwischen einem **10er-Abo = 290.-, (15 Wochen)** und einem **5er-Abo = 160.-, (10 Wochen)** zu wählen. Deine 1. Stunde buche ich dir nachträglich vom Abo ab.

Du verwaltest deine Stunden selber über die **App MomoYoga**. Die Zahlung für die Einzelstunde und/oder das 1. Abo ist **bar**.