

# Teilnehmermerkblatt

Mathias Wengert

**INBESTFORM**

Gesundheitsmanagement



## Was Sie beachten sollten, wenn Sie am INBESTFORM Gesundheitstraining teilnehmen:

- ein Handtuch mitbringen!
- bequeme Kleidung tragen (Sport- oder Jogginghose, Pulli)!
- am besten sind saubere Sport- oder Gymnastikschuhe
- für die Entspannungsübungen empfehlen wir, etwas zum Drüberziehen mitzubringen!

## Einschränkungen für die Teilnahme am Training sind gegeben, bei:

- schweren Skoliosen (Wirbelsäulenverkrümmungen),
- schwerer chronischer Polyarthritis (Rheumaerkrankungen),
- akutem Bandscheibenvorfall oder Ischialgie (Ischiasnerveneinklemmung),
- Osteoporose im fortgeschrittenen Stadium
- sowie schweren internistischen Erkrankungen (z.B. akute Herzinsuffizienz, Infektionskrankheiten, schwere koronare Herzkrankheiten).

Fragen Sie bei eventuellen Unklarheiten Ihren Arzt!

⇒ **Bitte informieren Sie uns vor dem Gesundheitstraining über Ihre aktuellen Beschwerden und (chronischen) Erkrankungen:**

**Name, Vorname:** \_\_\_\_\_

Aktuelle Beschwerden:

## Haftungsausschlussvereinbarung

Im Rahmen der Beratungen und Kursangebote werden Ihnen Empfehlungen zur Bewegung, Entspannung und Ernährung, unter anderem auch zu speziellen Krankheitsbildern gegeben. Diese Empfehlungen basieren auf den von Ihnen gemachten Angaben und werden nach bestem Wissen und Kenntnisstand gegeben. Bei der Umsetzung der Empfehlungen ist aber eine genaue „Dosierung“, entsprechend Ihres Zustandes notwendig.

Sie haben bereits den Eingangsfragebogen ausgefüllt. Ausdrücklich geben wir deshalb nochmals zu bedenken, dass bei bestimmten Indikationen grundsätzlich das Einverständnis und/oder eine Abklärung mit dem Hausarzt oder Facharzt notwendig sind.

**Bitte beachten Sie, dass vor Beginn des Kursangebotes und vor allem auch nach der Intervention keine Schmerzen auftreten sollten. In diesem Falle ist der Kursleiter darauf hinzuweisen und zwingend der Arzt aufzusuchen.**

Alle Kurse in den Bereichen Bewegung und Entspannung/Stressbewältigung setzen einen guten Gesundheitszustand voraus. Zwar sind auch im Falle einer der genannten Erkrankungen Präventionsprogramme sinnvoll, aber um mögliche Zwischenfälle auszuschließen, ist in allen Fällen eine medizinische Abklärung notwendig. Sollten Sie in dem ein oder anderen Bereich Probleme haben, z.B. Rückenbeschwerden, Herz-Kreislauf-Probleme, psychische Erkrankungen, andere ungeklärte Symptome oder über den Schweregrad einer Erkrankung unsicher sein, sprechen Sie bitte vor der Kursanmeldung mit Ihrem Haus-, Fach- oder Werkarzt.

Jegliche Teilnahme an Bewegungs-, Ernährungs- bzw. Entspannungsprogrammen erfolgt auf eigene Verantwortung. Eine Haftung für Zwischenfälle bei der Umsetzung von Empfehlungen kann nicht übernommen werden.

Hiermit bestätige ich die Kenntnisnahme des obigen Sachverhaltes und den Gesundheits-Check wahrheitsgemäß ausgefüllt zu haben.

Ort: \_\_\_\_\_

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

Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Vielen Dank für Ihre freundliche Mitarbeit!**