



Aufklärungsbogen

Kontraindikationen für BALLance

Ballance ist eine sehr intensive Trainingsmethode, bei der die Übungen vorwiegend auf der Matte durchgeführt werden. Liegen bestimmte Kontraindikationen vor, sollte diese Methode nicht angewendet werden.

Vergewissern Sie sich bitte, ob die BALLance-Methode für Sie geeignet ist.

Zu Ihrer Sicherheit empfehlen wir Ihnen, bei den folgenden Kontraindikationen diesen Kurs nicht zu besuchen bzw. zuvor Ihren Hausarzt zu befragen.

Kreuzen Sie bitte an, ob Nachstehendes auf Sie zu trifft?

- **Wirbelsäulenversteifung** Ja Nein
 - **Osteoporose** Ja Nein
 - **Akuter Bandscheibenvorfall** Ja Nein
 - **Offene Wunden** Ja Nein
 - **Schwangerschaft ab dem 3. Monat** Ja Nein

Ich habe diese Erklärung gelesen und bestätige, dass keine der oben genannten Kontraindikationen vorliegt bzw. ein ärztlicher Rat eingeholt wurde.

Name / Vorname (bitte in Blockschrift):

Ort, Datum

Unterschrift

Viel Spaß beim Training!