



## 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 zutrifft ?**

- |  |                             |                               |
|--|-----------------------------|-------------------------------|
| • <b>Wirbelsäulenversteifung</b>         | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| • <b>Osteoporose</b>                     | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| • <b>Akuter Bandscheibenvorfall</b>      | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| • <b>Offene Wunden</b>                   | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| • <b>Schwangerschaft ab dem 3. Monat</b> | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |

**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!**

