





Treiben Sie derzeit Sport? Wenn ja, was und wie oft?

Bitte nennen Sie hier eventuelle chronische Erkrankungen oder regelmäßige Beschwerden, die Sie vor der letzten Schwangerschaft (schon) hatten:

Gibt es Probleme im Bereich der Wirbelsäule?  ja  nein

Wo genau? \_\_\_\_\_

Gibt es Probleme im Beckenbereich (Symphyse/ ISG)?  ja  nein

Welche genau? \_\_\_\_\_

Gibt es Beckenboden-Probleme?  ja  nein

Welche genau? \_\_\_\_\_

Gibt es Probleme beim Toilettengang?  ja  nein

Welche genau? \_\_\_\_\_

Gibt es Beschwerden bei der Atmung?  ja  nein

Welche genau? \_\_\_\_\_

Können Sie gut in den Unterbauch atmen?  ja  nein

Haben Sie ein stabiles Gefühl im Bereich der Körpermitte?  ja  nein

**Maria Agethen**

Dipl. Sportwissenschaftlerin

Prä- & Postnataltrainerin

Beckenbodentrainerin

Rektusdiastase-Therapeutin

Haben Sie derzeit irgendwelche anderen körperlichen Beschwerden?

Nehmen Sie derzeit Medikamente? Falls ja, um welche Art handelt es sich? (z.B. Blutdrucksenker etc.)

Was möchten Sie durch die Teilnahme am MamaWorkout-Kurs erreichen?

Sonstige Bemerkungen: