BAUCHWÄRTS
TRAINING · BERATUNG · THERAPIE

Maria Agethen
Dipl. Sportwissenschaftlerin
Prä- & Postnataltrainerin
Beckenbodentrainerin
Rektusdiastase-Therapeutin

Anamnesebogen MamaWorkout

Alle Angaben dienen ausschließlich der adäquaten, gesundheitsorientierten Trainingsbetreuung und werden absolut vertraulich behandelt.

Name, Vorname (Mutter):	Geburtsdatum:
Name, Vorname (Kind):	Geburtsdatum:

Wie viele Schwangerschaften hatten Sie bereits? Bitte nennen Sie zu den Schwangerschaften: - das jeweilige Geburtsdatum (oder Abbruch nach SSW) - ob es eine Spontangeburt oder ein Kaiserschnitt war - und ob es bei der Spontangeburt medizinische Interventionen gab (z.B. Dammschnitt, Saugglocke, Kristeller-Handgriff)
Gab es bei Ihnen Besonderheiten während oder nach der Geburt? Wenn ja, welche?
Haben Sie Geburtsverletzungen davongetragen? Wenn ja, welche und wie wurden sie therapiert?
Gab es bei der gynäkologischen Nachsorgeuntersuchung (ca. 6 Wochen nach der Geburt) einen Befund? Wenn ja, welchen?
Haben Sie **vor** der letzten Schwangerschaft Sport getrieben? Wenn ja, welchen?
Haben Sie **während** der letzten Schwangerschaft Sport getrieben? Wenn ja, welchen?
Haben Sie im Wochenbett regenerative Übungen für Beckenboden und Muskelkorsett durchgeführt?

BAUCHWÄRTS
TRAINING · BERATUNG · THERAPIE

Maria Agethen
Dipl. Sportwissenschaftlerin
Prä- & Postnataltrainerin
Beckenbodentrainerin
Rektusdiastase-Therapeutin

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: