

Gesundheitsfragebogen 2023

PERSONALIEN

Nachname / Vorname: _____

Strasse / Nr: _____ PLZ / Ort: _____

Telefon P / G / Mobile: _____

E-Mail: _____

Geschlecht: weiblich männlich Geburtsdatum: _____

Beruf: _____ Sport/Hobbies: _____

KONTAKT FÜR NOTFÄLLE

Nachname / Vorname: _____

Telefon G / Handy: _____

DEINE BEWEGGRÜNDE

Aus welchen Gründen hast Du Dich für Pilates entschieden?

Welche gesundheitlichen oder physischen Ziele möchtest Du in den nächsten drei Monaten wie auch langfristig erreichen?

Dein Alltag beinhaltet folgende einseitige Belastungen:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> langes Sitzen (Büro, Auto) | <input type="checkbox"/> O gekrümmtes Sitzen oder Stehen (hohe Rückenbelastung) |
| <input type="checkbox"/> Heben schwerer Gegenstände | <input type="checkbox"/> O orthopädische Schuheinlagen |
| <input type="checkbox"/> langes Stehen | <input type="checkbox"/> O langes Gehen in High Heels |
| <input type="checkbox"/> O extreme einseitige Sportarten | <input type="checkbox"/> O andere repetitive Bewegungen, welche: _____ |

DEINE PILATES-KENTNISSE

Ist dies Deine erste Pilates-Stunde?

ja O nein, ich bringe folgende Erfahrung mit:

O nur Matte

O komplettes Pilates-Studio

O nur Reformer

O zu Hause (Bücher, DVD)

Anzahl bereits besuchter Lektionen: O < 5 O 5 – 10 O 10 – 20 O > 20

MÖCHTEST DU EIN HAUSAUFGABEN-PROGRAMM?

ja O nein

GESUNDHEITSFragen

Hast du zurzeit gesundheitliche Probleme?

nein ja, welche: _____

Bist du zurzeit in ärztlicher /therapeutischer Behandlung?

nein ja, warum: _____

Behandelnder Arzt/Therapeut: _____

Ich erlaube der PILATESWERKSTATT ZUG, die oben genannten Fachpersonen zu kontaktieren:

ja nein

Nimmst du zurzeit Medikamente ein?

nein ja (Name & Grund dafür) : _____

Hast du Probleme im Herz-Kreislauf-System? (Schmerzen im Brustkorb/Schwindel o. ähnliches)

nein ja, welche: _____

Wie ist dein Blutdruck?

normal tief ich leide unter Bluthochdruck

Hattest Du in den vergangenen 2 bis 5 Jahren eine oder mehrere Operationen?

nein ja, welche: _____

Hast du Atemwegsbeschwerden? (Leistungsasthma, Bronchitis, Epilepsie o. ähnliches)

nein ja, ich leider unter: _____

Hast du eine Schwäche, Schmerzen oder Schädigung im Bewegungsapparat?

(Gelenke wie Hüfte, Knie, Knöchel, Schulter, Ellenbogen, Handgelenk oder Rücken wie Lendenbereich, Brustbereich, Nackenbereich oder Extremitäten Arme und Beine oder Füße oder Hände allgemein)

nein ja, ich leider unter: _____

Bist du schwanger?

nein ja, ich bin schwanger, geplanter Geburtstermin: _____

nein, jedoch habe ich in den letzten 6 Monate entbunden und zwar am: _____

normal normal mit Eingriff (z.B. Zangengeburt) Kaiserschnitt

Gibt es noch etwas über deine Gesundheit aus der Vergangenheit, was wir wissen sollten, was oben noch nicht erwähnt wurde?

nein ja, ich hatte: _____

Wie wurdest du auf PILATESWERKSTATT ZUG aufmerksam?

Google, Internet, Flyer : _____

Kundenempfehlung durch : _____

Arzt, Therapeuten Empfehlung durch : _____

Persönlicher Kontakt mit Pilates Teacher: _____

MERKBLATT ZUM GESUNDHEITSFRAGEBOGEN

Wichtige Informationen

Bitte informiere uns vor jeder Lektion, falls sich Dein Gesundheitszustand oder Deine Fähigkeit, zu trainieren verändert hat. Dies ist insbesondere bei Stellvertretungen sehr wichtig.

Es ist nicht empfehlenswert, zwischen der 8. und 14. Schwangerschaftswoche Pilates auszuüben, ausser aufgrund einer speziellen Vereinbarung mit Deiner Instruktorin.

Pilates ist eine sehr sichere Trainingsmethode, aber wie bei allen Arten körperlichen Trainings empfiehlt es sich, vorgängig den Arzt zu konsultieren.

Die Pilates-Lektionen ersetzen keine medizinische Beratung oder ärztliche Behandlung. Bei allfälligen Zweifeln bezüglich der Angemessenheit der Übungen, solltest Du mit einer medizinischen Fachperson Rücksprache nehmen.

Die Übungen sollten in einem Tempo ausgeführt werden, welches Dir zusagt. Schmerzen sind ein Warnhinweis des Körpers und sollten nicht ignoriert werden. Bitte informiere unverzüglich Deinen Instruktor, sollten während der Lektion Beschwerden auftreten. Bitte informiere Deine Instruktorin ebenfalls, sollten nach einer vorhergehenden Lektion Beschwerden aufgetreten sein.

Mir ist bewusst, dass die PILATESWERKSTATT ZUG taktile Korrekturen beinhalten und erkläre mich mit dieser Arbeitsweise einverstanden. Ich verpflichte mich, die Trainingshinweise der Fachperson (eigene Körper- wie Geräteeinstellungen) zu befolgen um Trainingserfolge zu erzielen und sicher zu trainieren.

Ich wurde über das Covid Schutzkonzept für Pilates Studio gemäss BASPO (Bundesamt für Sport) informiert und werde mich daran halten.

Trainings-Richtlinien

Trainingsutensilien / Kleidung: engeren Hosen z.B. Leggings oder Radler Hosen.

Aus Hygienegründen empfehlen wir das Tragen von „Toe Sox“ (sind im Shop erhältlich).

Um die Langlebigkeit der Matten und Geräte zu bewahren, bitte alle Bekleidungsstücke OHNE Nieten, Reissverschlüsse an der Aussenseite, Strass Steine etc., Schmuck, Halsketten, Armbänder, Ringe usw. bitte vor der Stunde ablegen und in der Sporttasche versorgen (es wird durch die PILATESWERKSTATT ZUG keine Haftung übernommen).

Schweisshandtücher und Wasserflaschen können mit ins Studio gebracht werden, sollten aber aus Sicherheitsgründen am Rand deponiert (ausserhalb des Trainingsbereichs) werden.

Nach jeder Lektion werden die Geräte von den Teilnehmern mit Desinfektionsmittel gereinigt.

Handys sind während der Lektion ausgeschaltet.

Ich bestätige hiermit sämtliche Angaben wahrheitsgetreu ausgefüllt zu haben sowie das Merkblatt gelesen zu haben. Ich akzeptiere die allgemeinen Geschäftsbedingungen der PILATESWERKSTATT ZUG, welche hier im Anhang zu finden sind:

Unterschrift Kunde: _____ Ort und Datum: _____

Name Instruktorin: _____

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB) PILATESWERKSTATT ZUG
gültig ab 1. April 2022 – 3 Seiten

ALLGEMEIN

Eine Trainingseinheit dauert 50 bis 60 Minuten, je nach Angebot. Pünktliches Erscheinen ist wichtig, um ein effizientes zielorientiertes Training mit Ihnen zu absolvieren. Bei Verspätung ist der Pilates Instruktor dazu berechtigt, aus Sicherheitsgründen (verpasstes Aufwärmen) den Zutritt zum Gruppenraum zu verweigern bei Gruppenlektionen. Bei Personal- und Duo Trainings gehen die versäumten Minuten zu Lasten des Kunden.

ANMELDUNG

Anmeldungen (mündlich, telefonisch oder online) sind in jedem Fall verbindlich.

Die Datenschutzinformation für Online-Anmeldungen finden Sie unter:

www.pilateswerkstatt.ch/datenschutzerklaerung

GESUNDHEITZUSTAND

Körperliche Aktivitäten stellen für die meisten Menschen kein gesundheitliches Risiko dar. Trotzdem ist es in einigen Fällen ratsam, vor dem Trainingsstart eine ärztliche Konsultation einzuholen. Die TeilnehmerInnen sind verpflichtet, die KursleiterIn jederzeit über allfällige Verletzungen, körperliche Beschwerden oder Schwangerschaft zu informieren. Der Gesundheitsfragebogen betreffend Risiko und Zielsetzungen ist wahrheitsgetreu bis zum ersten Training auszufüllen und muss zwingend jährlich erneuert werden.

EINSTIEG GRUPPENKURSE

Der Einstieg in einen Gruppenkurs (max. 4-6 Personen) ist nach Absprache grundsätzlich jederzeit möglich. Die Einsteiger-Personal Trainings Lektion von 120.- Fr. / 60 Min ist obligatorisch um entsprechend eine Trainingsempfehlung des Instructors zu erhalten, die Grundübungen und Prinzipien anzuschauen sowie die Standortbestimmung des Gesundheitszustandes aufzunehmen. Danach kann eine einmalige Probelektion für 30.- Fr. in einer vorgeschlagenen Gruppe besucht werden. Die Probelektion für Reformer oder Chair 4er-Gruppen kostet 50.- Fr.

EINSTIEGSTRAINING / PERSONAL ODER DUO TRAINING

Das Einstiegstraining / Probe-Lektion ist einmalig lösbar und kostet 120.- Fr. / 60 Min. (Personal) oder 75.- Fr. pro Person (Duo) und muss vor Lektionsbeginn bezahlt werden. Es beinhaltet: Persönliche one-to-one Betreuung einer ausgebildeten Instruktorin, Kundenanalyse / Standortbestimmung Gesundheitszustand, Aufnahme der Trainingsziele, Empfehlung Trainingsplanung (Personal- / Gruppentraining), Vorstellung der Pilates-Methode und Prinzipien sowie deren Vorteile, Training auf den Pilates Geräten sowie auf der Matte.

ONLINE TRAININGS / ZOOM LEKTIONEN / VIDEO ON DEMAND

Die Anmeldung des Teilnehmers, sei es mündlich, schriftlich, per Mail oder App, ist verbindlich. Alle aufgeführten Zeiten sind in Central European Time (CET). Bitte prüft eure Zeitzone, um rechtzeitig teilnehmen zu können. PILATESWERKSTATT ZUG sendet den Link zu Teilnahme bis spätestens 15 Minuten vor Lektionsbeginn. Die Stunde beginnt pünktlich. Nachdem die Lektion begonnen hat, können keine Teilnehmer mehr aufgeschaltet werden. Falls die Stunde aus technischen Gründen seitens der PILATESWERKSTATT ZUG unterbrochen wird, wird die Zeit am Ende der Lektion angehängt (bis max. 10 Minuten) Bei Systemunterbrüchen/-Ausfällen seitens PILATESWERKSTATT ZUG und wenn weniger als 50% der Stunde durchgeführt wurde, wird die Stunde verschoben, der Betrag auf eine andere Lektion übertragen oder gutgeschrieben. Bei Gruppenstunden werden alle Teilnehmer für die Zeit der Lektion stummgeschaltet. Bei Problemen mit dem Internet, dem Link etc. bitte den Instruktor vor Lektionsbeginn kontaktieren.

Eigenverantwortung bei Online Trainings:

Jeder ist für seinen Körper selber verantwortlich und trainiert im schmerzfreien Bereich. Der Teilnehmer hat genügend Platz, um die Übungen hindernisfrei ausüben zu können und trägt Toe Soxs oder trainiert barfuss. Der Teilnehmer stellt sicher, dass alle Hilfsmittel wie Power Circle, Thera Bands, Matten, Rollen etc. in einem einwandfreien Zustand sind, damit ein sicheres Training gewährleistet ist. PILATESWERKSTATT ZUG lehnt die Haftung für den Zustand der Hilfsmittel sowie allfällige Unfälle ab. Jeder Teilnehmer ist selber für einen optimalen Internetempfang verantwortlich.

ANGEBOT / PREISE

Alle Preise verstehen sich pro Person und inkl. 7.7 MwSt.

Während des Trainings im Personal-Bereich behält sich die PILATESWERKSTATT ZUG vor, den Raum und die Geräte durch einen anderen Trainer und dessen Kunden gleichzeitig zu nutzen. In den Gruppenstunden wird die Unterrichts-Sprache (Deutsch/Englisch) der Mehrheit der Teilnehmer angepasst. Die PILATESWERKSTATT ZUG hat teilweise Trainees im Studio, welche die Stunden hospitieren. Die betroffenen Kunden werden vorher angefragt. Die PILATESWERKSTATT ZUG kann die AGB'S sowie das Angebot und die Preise jederzeit ändern. Anpassungen des Stundenplanes sowie Kursleiter-Wechsel sind der PILATESWERKSTATT ZUG vorbehalten und werden rechtzeitig mitgeteilt. Zusätzliche Angebote wie Events oder Workshops werden auf Anfrage unterbreitet. Die Verlegung des Durchführungsortes innerhalb von Zug und Umgebung bleibt vorbehalten. Gutscheine können als individuelle Beträge gelöst werden.

WORKSHOPS / EVENTS / AUS- & WEITERBILDUNGEN

Für Workshops / Events / Aus- & Weiterbildungen gelten zusätzliche Bedingungen, welche auf den Anmeldeformularen ausführlich beschrieben werden.

ÖFFNUNGSZEITEN

Das PILATESWERKSTATT-Team ist von Montag bis Samstag für Sie da. Termine nach Absprache mit den Instruktoren. Gruppenstunden gemäss Online Terminplaner www.pilateswerkstatt.ch

Das Pilates Studio bleibt im Jahr ca. 1-2 Wochen wegen Reinigungs- & Maintenance-Arbeiten geschlossen. An Feiertagen des Kantons Zug bleibt das Studio geschlossen. Die PILATESWERKSTATT ZUG informiert die TeilnehmerInnen frühzeitig. Die einzelnen Instruktoren sind jedoch für Ihre Arbeitszeiten selber verantwortlich.

STELLVERTRETUNGEN BEI ABWESENHEIT DES INSTRUKTORS

Das PILATESWERKSTATT-Team bemüht sich allen Kunden einen regelmässigen Pilates Personal- oder Duo Termin anzubieten. Bei Abwesenheit eines Instruktors kann auf Wunsch eine Stellvertretung vorgeschlagen werden. Der Kunde hat die Möglichkeit diesen Termin anzunehmen und den entsprechenden Betrag für diese Lektion, diesem Instruktor Bar oder via Banküberweisung zu bezahlen. Unabhängig von seinem Abo. In den Gruppen Lektionen wird entsprechend eine Stellvertretung organisiert.

HAFTUNG

Die Teilnehmenden trainieren auf eigene Verantwortung bei PILATESWERKSTATT ZUG. Für Verletzungen während des Trainings von PILATESWERKSTATT ZUG wird jede Haftung abgelehnt. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Es besteht keine Haftung für Unfall, Sachschaden, Diebstahl und persönlichen Effekten.

TERMINABSAGEN

Im Verhinderungsfall bitten wir Sie, das Training mindestens 24 Stunden vorher schriftlich via Buchungssystem „Mindbodyonline“ über unsere Website www.pilateswerkstatt.ch (oben rechts „Book now“ Button) oder direkt in der Buchungs-App auf ihrem Mobile phone abzusagen. Am besten direkt in der Terminerinnerungsmail (wird 48h vorher versandt) den Link anklicken und den Termin absagen. Falls dieser nicht funktioniert, eine E-Mail an info@pilateswerkstatt.ch senden. Ansonsten wird die Stunde verrechnet, da Spätabsage. SMS, What's Up und telefonische Absagen gelten nicht als Absage. Im Krankheitsfall ist das Arzzeugnis vorzulegen. Bei nicht Erscheinen des Kunden darf der Instruktor nach 20 Minuten die Lektion absagen. Wird ein regelmässiger Termin 3x hintereinander kurzfristig abgesagt (Spätabsage) behält sich der Instruktor vor, diesen regelmässigen Termin an einen anderen Kunden weiterzugeben.

ZAHLUNGSWEISE

Probelektionen sowie alle Gesamtbeträge der Abonnements oder Einzellektionen sind vor Trainingsbeginn bar, per Kreditkarte (VISA, Master oder EC), TWINT oder Banküberweisung zu bezahlen. Kreditkartenzahlungen können direkt im Buchungssystem MindBodyOnline durch den Kunden getätigt werden, die Kommissionsgebühren gehen zu Lasten des Kunden. Mahnungen sind gebührenpflichtig. Die erste Mahnung kostet CHF 20.00, die Zweite CHF 40.00 zuzüglich Zinsen.

GÜLTIGKEIT DES ABONNEMENTS / RÜCKERSTATTUNG / VERLÄNGERUNG

Die Probelektionen sind einmalig lösbar (1 Monat Gültigkeit ab Kaufdatum).

Für ALLE Abos wie Personal, Duett, und alle Gruppen gelten folgende zeitliche Beschränkungen:

- 5er Abo – 2 Monate
- 10er Abo – 3 Monate (ausser 1:1 und 2:1 – 4 Monate)
- 20er Abo – 6 Monate (ausser 1:1 und 2:1 – 8 Monate)
- 40er Abo – 12 Monate

Wenn das Abo noch 3 Lektionen übrig hat, wird eine Information mit einer automatischen E-Mail an den Kunden gesendet. Wenn das Abo noch 1 Monat Zeitdauer übrig hat, wird eine automatische E-Mail an den Kunden gesendet.

Ein Anspruch auf Rückerstattung kann nicht erhoben werden. Die PILATESWERKSTATT ZUG offeriert, verbleibende Trainings an einen Freund zu übertragen oder z.B. Gruppen-Lektionen als Personal Training-Lektionen zu nutzen oder Artikel im Gegenwert im Pilates Shop zu beziehen. Vorausgesetzt, dies wurde der PILATESWERKSTATT ZUG während der aktuellen Abo Dauer schriftlich mitgeteilt. Nachträglich nach Ablauf des Abos (z.B. 10er Abo nach 4 Monaten) verfällt dieser Anspruch.

Ein Anspruch auf eine zeitliche Verlängerung kann nicht erhoben werden.

Bei Unfall, Krankheit oder Schwangerschaft kann das Abonnement mit gültigem Arztzeugnis verlängert werden, sofern dies innerhalb 2 Wochen nach dem Unfall oder Krankheit schriftlich der PILATESWERKSTATT ZUG mitgeteilt wurde. Nachträglich nach Ablauf des Abos (z.B. 10er Abo nach 4 Monaten) verfällt dieser Anspruch.

Dies gilt auch bei einem Auslandsaufenthalt ab sechs Wochen, sofern dies bei Abo Start schriftlich der PILATESWERKSTATT gemeldet wurde.

Bei Rücktritt nach dem Lösen eines Abonnements innerhalb der ersten 7 Tage (ohne je eine Stunde besucht zu haben) wird der Abo Betrag abzüglich einem Administrativ-Aufwand von 20% zurückbezahlt.

GERICHTSSTAND

Gerichtsstand für beide Parteien ist Zug. Der Kunde verzichtet ausdrücklich auf den Gerichtsstand an seinem Wohnsitz.

DIVERSES

Jeder Instruktor besitzt ein gültiges Pilates-Ausbildungszertifikat sowie den CRP-Ausweis (Erste Hilfe). Die Inhaberin Christine Hüsler sowie alle Pilates Instruktoren sind Mitglied des Schweizerischen Pilates Verbandes www.pilatessuisse.ch und verpflichten sich dessen Ethik-Codes und zu jährlich mind. 20 Stunden Weiterbildung.

Diese allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für alle Pilates Instruktoren, die im PILATESWERKSTATT ZUG Studio unterrichten oder einen Auftrag durch PILATESWERKSTATT ZUG erhalten haben.

Im Eingangsbereich des Pilates Studios ist eine fixe Kamera installiert. Die Kamera ist auf die Studio Eingangstüre zur Eintrittskontrolle gerichtet. Dies soll Vandalismus und Zutritt von Unbefugten verhindern. Es werden keine Mitarbeiter während der Arbeit aufgezeichnet. Ein entsprechendes Hinweisschild ist beim Eingangsbereich montiert. Die Daten werden nach 3 Monaten für immer gelöscht. Nur die Studioinhaberin hat Zugriff auf diese Daten. Dies unter Einhaltung Art. 13 des Bundesgesetzes über den Datenschutz DSG.

Artikel die im Pilates Shop gekauft worden sind, können innerhalb 7 Tagen gegen Vorweisen der gültigen Quittung und in der Originalverpackung zurückgegeben werden.

Diese allgemeinen Geschäftsbedingungen ersetzen alle bisherigen Bestimmungen.

Mit dem MindBodyOnline Login / Anmeldung und der Unterschrift auf dem Gesundheitsfragebogen akzeptiert man die AGB's der PILATESWERKSTATT!

Ich habe die neuen AGB's welche **ab dem 1.4.2022 in Kraft treten** zur Kenntnis genommen.