



Anmelde- & Gesundheitsbogen

Mindful Moments – Yoga mit Maike

Dieser Bogen hilft mir, dich bestmöglich im Yoga zu begleiten – achtsam, individuell und sicher.

Bitte nimm dir ein paar Minuten Zeit, um die folgenden Seiten in Ruhe auszufüllen.
Alle Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Teil 1 – Anmeldebogen

Teilnehmerdaten

Vorname, Nachname: _____

Geburtsdatum: _____

Adresse: _____

PLZ / Ort: _____

Telefon / Mobil: _____

E-Mail: _____

Kursinformationen

Yoga-Angebot: _____

Kursbeginn: _____ Kursdauer: _____

Kursgebühr: _____ €

Zahlungsart: Barzahlung, Paypal

Teilnahmebedingungen

1. Die Anmeldung ist verbindlich mit Abgabe dieses Formulars.
2. Eine Absage ist bis 24 Stunden vor Kursbeginn möglich, danach wird die Kursgebühr berechnet.
3. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Für Schäden, die nicht auf grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz der Kursleitung zurückzuführen sind, wird keine Haftung übernommen.
4. Yoga ersetzt keine ärztliche Behandlung.
5. Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten zur Kursorganisation gemäß DSGVO verarbeitet werden. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Datenschutzeinverständnis (DSGVO)

Ich willige ein, dass meine Kontaktdaten (E-Mail, Telefonnummer) zum Zwecke der Kursorganisation und für Informationen zu Yoga-Angeboten von „Mindful Moments – Yoga mit Maike“ verwendet werden dürfen. Diese Einwilligung kann ich jederzeit schriftlich widerrufen.

Einverständniserklärung

Ich habe die Kursbedingungen gelesen und stimme ihnen zu. Ich bestätige, dass ich alle Angaben nach bestem Wissen gemacht habe.

Ort, Datum: _____

Unterschrift Teilnehmer/in: _____

Notizen (für Kursleitung)

Teil 2 – Gesundheitsfragebogen

Teilnehmerdaten

Name: _____

Geburtsdatum: _____

Telefon / E-Mail: _____

Gesundheitszustand

- Ich fühle mich körperlich und psychisch in der Lage, am Yoga-Unterricht teilzunehmen.
- Ich informiere die Kursleitung über gesundheitliche Veränderungen, die meine Teilnahme beeinflussen könnten.

Gesundheitliche Themen

Thema	Ja	Nein	Erläuterung
Rücken- /Nackenschmerzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Gelenkbeschwerden (z. B. Knie, Hüfte, Schulter)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Herz-Kreislauf- Probleme / Bluthochdruck	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Atemwegserkrankungen (Asthma etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Neurologische Beschwerden (z. B. Schwindel, Migräne)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Psychische Belastungen / Stresssymptome	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Schwangerschaft / kürzliche Geburt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Operationen oder Verletzungen in den	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

letzten 12 Monaten

Andere gesundheitliche _____
Einschränkungen

Medikamenteneinnahme

Ja Nein

Wenn ja, welche (freiwillige Angabe): _____

Allgemeine Hinweise

- Der Yoga-Unterricht ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Behandlung.
- Bitte stimme Übungen stets mit deinem Körpergefühl ab und informiere mich, wenn du Schmerzen oder Unwohlsein empfindest.
- Diese Angaben dienen ausschließlich deiner Sicherheit und Betreuung im Unterricht.

Einverständniserklärung

Ich bestätige, dass ich die obigen Angaben nach bestem Wissen gemacht habe. Ich nehme eigenverantwortlich am Yoga-Unterricht teil und informiere die Kursleitung über gesundheitliche Veränderungen.

Ort, Datum: _____

Unterschrift Teilnehmer/in: _____



Vielen Dank für dein Vertrauen – ich freue mich, dich auf deinem Yoga-Weg zu begleiten.

Mindful Moments – Yoga mit Maike

Maike-Marina Wloch • Sängersruh 18, 28870 Ottersberg