***Persoonlijke informatie***

|  |
| --- |
| Naam: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Voornaam: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Adres:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Leeftijd: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Geslacht: M / V  Tel: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Emailadres: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Beroep: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Hoe hebt u flowcare leren kennen? ………………………………………………………………………………………………………..

Wat zijn uw korte en lange termijn doelstellingen? (Dit kan oa zijn: flexibiliteit verbeteren, kracht verbeteren, houding verbeteren, preventie, rugrevalidatie, ….)   
……………………………………………………….........................................................................................................

Hebt u in het verleden reeds aan pilates/bootcamp gedaan? Zoja, hoe lang? Waar?   
…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

Doet u aan sport of hebt u in het verleden aan sport gedaan? Ja Nee   
Zoja, welke sport? ………………………………………………………………………………………………………………………………

Hebt u, recentelijk of in het verleden, een tegenadvies voor fysieke activiteiten gehad van de dokter?  
…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

Mogen wij uw arts contacteren indien nodig? …………………………………………………………………………………….

Hebt u: (gelieve aan te kruisen)

* Rugproblemen
* Nekproblemen
* Schouderproblemen
* Knieproblemen
* Overige orthopedische problemen zoals fixatiemateriaal, prothesemateriaal, verrekkingen, …
* Osteoporose
* Cardiale problemen
* Hoge bloeddruk
* Lage bloeddruk
* Hoofdpijn
* Glaucoom
* Diabetes
* Depressie / angststoornissen
* Allergieën

Hebt u in het verleden reeds blessures gehad? Zoja, welke? ……………………………………………………………….

Hebt u hiervoor (kinesi-)therapie gehad? …………………………………………………………………………………………….

Bent u zwanger of recentelijk bevallen? ………………………………………………………………………………………………

Neemt u medicatie? …………………………………………………………………………………………………………………………..

***RICHTLIJNEN FLOWCARE***

***Super leuk dat je mee komt sporten bij FLOWCARE! Om alles vlot te laten verlopen, hierbij een aantal richtlijnen waar je rekening mee dient te houden.***

* Indien je verhinderd bent voor een les, gelieve 48u op voorhand voor privélessen en 24u op voorhand voor groepslessen wat te laten weten.
* Wij vragen, waar mogelijk, steeds 5 minuten voor aanvang van de les aanwezig te zijn.
* Er is geen kleedruimte in de sportzaal. Er is wel een naastgelegen keuken waar u zich eventueel kan omkleden indien nodig. Je kan best geen waardevolle spullen meebrengen, er zijn geen opbergkluisjes. Wij zijn niet verantwoordelijk voor eventuele diefstal.
* Gelieve steeds proper schoeisel te voorzien voor de flowfit bootcamp lessen. Pilates lessen gaan door op blote voeten.
* Om onze materialen niet te beschadigen, vragen we om geen grote haarspelden, oorringen, … te dragen die schade kunnen berokkenen aan de matjes en het oefenmateriaal. Kleinere juwelen zijn natuurlijk geen probleem.
* Om zo goed mogelijk op uw houdingen te kunnen toezien en bijhorende correcties te kunnen uitvoeren, is het aan te raden aansluitende sportkleding te dragen, uiteraard niet verplicht 😉
* Indien je fysieke klachten ervaart, gelieve dit steeds op voorhand met ons te bespreken, zo kunnen we kijken of je in de les kan deelnemen of niet. In geval van weigering van ons advies, zijn wij niet verantwoordelijk voor de blessures die je oploopt.
* Je bevestigt dat je bovenstaand formulier naar waarheid hebt ingevuld en dat eventuele veranderingen in jouw gezondheidsstatus zo snel mogelijk aan ons zullen gemeld worden.

Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Handtekening: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

.