

## Gesundheitsaufklärung

### Persönliche Angaben

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Kundennummer: \_\_\_\_\_

Ein wesentlicher Bestandteil des defineo Personaltrainings ist der Einsatz von Ganzkörper-Elektrostimulation (EMS). Abgesehen von den üblichen gesundheitlichen Voraussetzungen für eine sportliche Betätigung sind darüber hinaus besondere Eigenschaften der Trainingsmethode zu beachten.

#### *A) Erhöhter Flüssigkeitsbedarf*

Trinke mind. 0,5 Liter eines elektrolythaltigen Getränks vor dem Training

#### *B) Kontraindikationen*

EMS-Training darf bei den folgenden Indikationen nur nach ausdrücklicher ärztlicher Freigabe durchgeführt werden:

| Schwangerschaft, akute Thrombose, Arteriosklerose im fortgeschrittenen Stadium,  
starke Durchblutungsstörungen, ernsthafte Herz- und/oder Kreislauferkrankung,  
ernsthafte Diabetes (Mellitus), Epilepsie, akute Entzündungen, frische offene Wunden,  
ernsthafte neurologische Erkrankungen, Einsatz von Schrittmachern, Tumorerkrankungen,  
Tuberkulose, Hämophilie (Bluterkrankheit), Bauchwanddurchbruch,  
unbehandelter Bluthochdruck, Leber- oder Nierenerkrankungen, akute Grippe |

**Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie, dass Sie die Rahmenbedingungen und insbesondere die Kontraindikationen gelesen und verstanden haben.**

Datum / Unterschrift: \_\_\_\_\_