

Anamnesebogen für die Kursteilnahme bei Starke Mamas

MUTTER: Vorname und Name		Geburtsdatum:	
Ggf. teilnehmendes KIND: Vorname und Name		Geburtsdatum:	
Adresse:			
Emailadresse:			
Mobilnummer:		Heutiges Datum:	

Die Beantwortung der hier gestellten Fragen, ist freiwillig. Deine Angaben ermöglichen der zuständigen Trainerin, den Status der Beckenboden- und Bauchmuskulatur einschätzen und daraufhin die Belastung dosieren zu können. Deine Angaben werden von Johanna Roth gesehen und streng vertraulich behandelt.

Bitte nenne eventuelle chronische Erkrankungen oder regelmäßige Beschwerden:

Bist du aktuell schwanger? Wenn ja, wann ist der errechnete ET?

Wieviele Schwangerschaften hattest du bereits und wann waren die Geburten (Monat & Jahr)? Bitte schreibe jeweils „spontan“ oder „Kaiserschnitt“ dazu.

Gab es Komplikationen bei der jetzigen oder einer vergangenen Schwangerschaft? Welche?

Gibt/gab es Komplikationen bei einer oder mehreren Geburten? Wenn ja, welche?
Bitte nenne auch den Grad eventueller Geburtsverletzungen.

Gab es bei der letzten gynäkologischen Untersuchung einen Befund bzgl. Organe, Muskulatur der Körpermitte? Wenn ja, welchen?
Hast du VOR der aktuellen oder letzten Schwangerschaft Sport getrieben? Wenn ja, welchen
Hast du WÄHREND der aktuellen oder letzten Schwangerschaft Sport getrieben? Welchen?
Fragen nur für Training NACH Geburt (nicht für Schwangerschaftstraining relevant):
Hast du im Wochenbett regenerative Übungen (Basis-Übungen) für Beckenboden und Muskelkorsett durchgeführt? (Zeigt die Wochenbett-Hebamme.)
Hast du nach der Geburt schon ein Rückbildungsprogramm absolviert? Wie regelmäßig?
Treibst du derzeit Sport? Wenn ja, was und wie oft?
Stillst du aktuell?
Hast du Beschwerden oder Schmerzen im Bereich des Beckens (Schambeinfuge/ Symphyse, Kreuzbein-Darmbein-Gelenk, Steißbein)? Bitte beschreibe genau!

Beschreibe dein Stabilitätsgefühl in der Körpermitte? Hast du Beschwerden oder Schmerzen im Bereich des Rückens? Bitte beschreibe genau!
Hast du Druckgefühl nach unten im Unterleib? Wenn ja, wann bzw. bei welchen Tätigkeiten?
Hast du Kontrolle über Blasen- und Darminhalt in allen Lebenssituationen? Gibt es spezielle Probleme im Zusammenhang mit dem Toilettengängen?
Kannst du mit voller Blase 10 Mal auf der Stelle hüpfen, ohne Urin zu verlieren?
Spanne den Beckenboden maximal an und lassen Sie wieder locker, wieder anspannen, wieder locker lassen... es geht nicht um Schnelligkeit! Mache dies ½ Minute lang und zähle wie oft du Anspannen/Loslassen kannst:
Wurde deine Rektusdiastase (Abstand zwischen den Bauchmuskeln) bereits überprüft? Wie lautet das Ergebnis?
Hast du gestillt? Wenn ja, wie lange oder stillst du noch?
Was erwartest du vom Starke Mamas-Training? Was sind deine Ziele?

Ich versichere, dass ich die Gesundheitsdaten freiwillig an *Starke Mamas – Johanna Roth* übermittle, um der Trainerin zu ermöglichen, mich nach besten Wissen und Gewissen zu trainieren. Ich kann die Herausgabe dieses Fragebogens jederzeit fordern.

Ort & Datum & Unterschrift

Starke Mamas – Johanna Roth erhebt, speichert und verwendet Ihre Daten im Rahmen der Vorschriften der europäischen Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) und dem Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) zur Erfüllung Ihres Auftrags an *Starke Mamas – Johanna Roth*. Um den reibungslosen Ablauf unseres Trainingsangebots zu gewährleisten und Sie auch inhaltlich bestens zu betreuen, verwenden wir Ihre Email-Adresse und Ihre Mobilnummer, um Ihnen Nachrichten zu schicken. Selbstverständlich können Sie der Speicherung und der Verwendung Ihrer Daten jederzeit widersprechen. Schreiben Sie hierzu Ihre Mitteilung an johanna@starkemamas.com.

Ich habe die unten beschriebene Datenschutzerklärung gelesen. Ich erkläre mich einverstanden, dass die erhobenen Daten zur Auftrags Erfüllung und zur Organisation bzw. Kommunikation verwendet werden.

Ort & Datum & Unterschrift

DATENSCHUTZERKLÄRUNG

Der Schutz Ihrer personenbezogenen Daten ist uns wichtig. Nach der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) sind wir verpflichtet, Sie darüber zu informieren, zu welchem Zweck unser Unternehmen Daten erhebt und speichert. Diesem Merkblatt können Sie auch entnehmen, welche Rechte Sie zum Schutz Ihrer Daten haben.

1 Verantwortung für die Datenverarbeitung

Verantwortlich für die Datenverarbeitung ist

Starke Mamas – Johanna Roth

Adresse: Hauptstr. 21, 54552 Sarmersbach

Kontakt Daten: Telefon 0176 44278475, Email johanna@starkemamas.com

2 Zweck der Datenverarbeitung: Die Datenverarbeitung erfolgt, um Ihren Auftrag an uns erfüllen zu können. Sie beauftragen uns, ein gesundheitsorientiertes Training durchzuführen, dies ist nur möglich, indem wir personenbezogene Daten und Gesundheitsdaten erheben, speichern und weiterverarbeiten. Die Erhebung Ihrer Daten ist notwendig, um den Auftrag auszuführen. Außer den Gesundheitsdaten werden gespeichert: Name, Vorname, Geburtsdatum, Wohnort, Kontaktdaten.

3 Empfänger der Daten: Wir übermitteln die personenbezogenen Daten nur an Dritte, wenn dies gesetzlich vorgeschrieben ist. Die Übermittlung erfolgt überwiegend zum Zwecke der Beratung. Darüber hinaus behandeln wir Ihre Daten vertraulich und übermitteln sie nur dann an Dritte, wenn Sie ausdrücklich eingewilligt haben.

4 Speicherung Ihrer Daten: Die Gesundheitsdaten speichern wir so lange, wie Sie unsere Trainingsleistung nutzen. Nach Beendigung einer Trainingsphase speichern wir Ihre Gesundheitsdaten weiterhin, weil Sie eventuell ein Anschlusstraining brauchen könnten. Wenn Sie entscheiden, definitiv nicht mehr bei uns beraten werden zu wollen, dann löschen wir Ihre Gesundheitsdaten.

5 Ihre Rechte: Sie haben das Recht, über die Sie betreffenden personenbezogenen Daten Auskunft zu erhalten. Auch können Sie die Berichtigung unrichtiger Daten verlangen. Darüber hinaus steht Ihnen unter bestimmten Voraussetzungen das Recht auf Löschung von Daten, das Recht auf Einschränkung der Datenverarbeitung sowie das Recht auf Datenübertragbarkeit zu. Die Verarbeitung Ihrer Daten erfolgt auf Basis von gesetzlichen Regelungen. Nur in Ausnahmefällen benötigen wir Ihr Einverständnis. In diesen Fällen haben Sie das Recht, die Einwilligung für die zukünftige Verarbeitung zu widerrufen. Sie haben ferner das Recht, sich bei der zuständigen Aufsichtsbehörde Ihres Wohnortes oder der Aufsichtsbehörde unseres Unternehmenssitzes für den Datenschutz zu beschweren, falls Sie der Ansicht sind, dass die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten nicht rechtmäßig erfolgt.

6 Rechtliche Grundlagen: Rechtsgrundlage für die Verarbeitung Ihrer Daten ist die EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO).