

## Anamnesebogen für MamaWORKOUT-Teilnahme

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. Ihre Angaben ermöglichen, den Status der Beckenboden- und Bauchmuskulatur einschätzen und daraufhin die Belastung dosieren zu können. Ihre Angaben werden streng vertraulich behandelt.**

Bitte nennen Sie eventuelle chronische Erkrankungen oder regelmäßige Beschwerden:

Sind Sie aktuell schwanger? Wenn ja, wann ist der errechnete ET?

Wieviele Schwangerschaften hatten Sie bereits und wann waren die Geburten (Monat & Jahr)? Bitte schreiben Sie 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 nennen Sie auch den Grad eventueller Geburtsverletzungen.

Gab es bei der letzten gynäkologischen Untersuchung einen Befund bzgl. Organe, Muskulatur der Körpermitte? Wenn ja, welchen?

Haben Sie **VOR** der aktuellen oder letzten Schwangerschaft Sport getrieben? Wenn ja, welchen

Haben Sie **WÄHREND** der aktuellen oder letzten Schwangerschaft Sport getrieben? Welchen?

**Fragen nur für Training NACH Geburt (nicht für Schwangerschaftstraining relevant):**

Haben Sie im Wochenbett regenerative Übungen (Basis-Übungen) für Beckenboden und Muskelkorsett durchgeführt? (Zeigt die Wochenbett-Hebamme.)

Haben Sie nach der Geburt schon ein Rückbildungsprogramm absolviert? Wie regelmäßig?

Treiben Sie derzeit Sport? Wenn ja, was und wie oft?

Stillen Sie aktuell?

Haben Sie Beschwerden oder Schmerzen im Bereich des Beckens (Schambeinfuge/ Symphyse, Kreuzbein-Darmbein-Gelenk, Steißbein)? Bitte beschreiben Sie genau!

Beschreiben Sie Ihr Stabilitätsgefühl in der Körpermitte? Haben Sie Beschwerden oder Schmerzen im Bereich des Rückens? Bitte beschreiben Sie genau!

Haben Sie Druckgefühl nach unten im Unterleib? Wenn ja, wann bzw. bei welchen Tätigkeiten?

Haben Sie Kontrolle über Blasen- und Darminhalt in allen Lebenssituationen? Gibt es spezielle Probleme im Zusammenhang mit dem Toilettengängen?

Können Sie mit voller Blase 10 Mal auf der Stelle hüpfen, ohne Urin zu verlieren?

Spannen Sie den Beckenboden maximal an und lassen Sie wieder locker, wieder anspannen, wieder locker lassen... es geht nicht um Schnelligkeit! Machen Sie dies  $\frac{1}{2}$  Minute lang und zählen Sie wie oft Sie Anspannen/Loslassen können:

Wurde Ihre Rektusdiastase (Abstand zwischen den Bauchmuskeln) bereits überprüft? Wie lautet das Ergebnis? (Den Rektusdiastase-Selbsttest finden Sie im MamaWORKOUT-YouTube-Kanal, suchen Sie „mamaworkout rektusdiastase selbsttest“.)

Haben Sie gestillt? Wenn ja, wie lange oder stillen Sie noch?

Was erwarten Sie vom MamaWORKOUT-Training? Was sind Ihre Ziele?

Ich versichere, dass ich die Gesundheitsdaten freiwillig an MamaWORKOUT Melanie Fernandes 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**

MamaWORKOUT Melanie Fernandes erhebt, speichert und verwendet Ihre Daten im Rahmen der Vorschriften der europäischen Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) und dem Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) zur Erfüllung Ihres Auftrags an MamaWORKOUT Melanie Fernandes. 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 [Melanie\\_Fernandes@gmx.de](mailto:Melanie_Fernandes@gmx.de).

Ich habe die unten beschriebene Datenschutzerklärung gelesen. Ich erkläre mich einverstanden, dass die erhobenen Daten zur Auftragserfüllung 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  
Melanie Fernandes (MamaWORKOUT Melanie Fernandes)  
Adresse: Römerstraße 28, 71570 Oppenweiler  
Kontaktdaten: Telefon 0176 / 57 75 26 66, Email: [Melanie\\_Fernandes@gmx.de](mailto:Melanie_Fernandes@gmx.de)

**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).