

# Anmeldeformular Aerial-Yoga Kurs:

## Sicherheitsmaßnahmen und Tipps

Um die Übungen ohne Hindernisse zu starten und Dir den Einstieg so einfach wie möglich zu machen, trage bitte bequeme, relativ enganliegende Kleidung ohne Reißverschluß oder sonstige Verzierungen wie Nieten oder Applikationen, die sich im Gewebe des Tuches verfangen könnten (T-Shirts und Hosen sollten halbe oder ganze Länge haben – das ist am Beginn angenehmer für die Haut)

Nägel bei Bedarf feilen/schneiden, damit ihr nicht im Tuch hängen bleibt oder Euch verletzt

Bitte Schmuck (Ringe, Halsketten, Armbänder, Ohrringe, Piercings etc....) und Haarspangen vor dem Unterricht ablegen. Ihr könntet Euch verletzen oder das Tuch beschädigen.

Des Weiteren ist Folgendes bitte zu beachten:

***YogAveo Arial Übungen sind nicht geeignet bei:***

- ***Bestehender Schwangerschaft oder***
- ***bei akuten Verletzungen/Krankheiten***

*Für die Kurs Teilnahme ist bitte Folgendes zu berücksichtigen und nur nach Rücksprache mit dem Arzt zu entscheiden:*

- *zu hoher oder extrem niedriger Blutdruck*
- *Augeninnendruck oder Probleme mit der Netzhaut/Hornhaut*
- *Hirnschlag oder Herzleiden*
- *Halsschlagader Stynose*
- *Hiatushernie (oder Bandscheibenvorfall)*
- *Antigerinnungsmittel oder Aspirin-Therapie*
- *zerebrovaskulären Unfällen in der Familie*
- *Alter (über 55Jahre)*
- *Übergewicht*
- *Epilepsie*
- *Innenohrprobleme*
- *sonstige akute physische u. psychische Krankheitssymptome oder Verletzungen*

Hiermit bestätige ich die oben aufgeführten Punkte sorgfältig gelesen und verstanden zu haben – somit übernehme ich als Teilnehmer die Verantwortung für mögliche Risiken und/oder Verletzungsgefahren und bestätige bei solchem Vorkommen für mich selbst zu haften.

Name: .....

Wohnort:.....

Handy :.....

Festnetz:.....

E-Mail:.....

Datum .....

Unterschrift :.....