

Bewerbungsfragebogen n.m.s - Projekt von Silke

(Bewerbungszeitraum: 01.07. -19.07.)

Name: _____

- 1.) Was ist Dein Trainings-Ziel? Was möchtest Du mit Hilfe von n.m.s. erreichen? Was erwartest Du Dir davon?
(Bitte formuliere es möglichst genau, z.B. eine bestimmte Übung können, eine bessere Zeit laufen, Bewegungseinschränkungen überwinden...anstatt: „ich will fitter werden“)

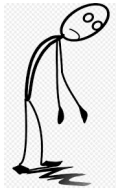
- 2.) Was hast du bereits unternommen, um es zu erreichen?

- 3.) Welche körperlichen Beschwerden / Einschränkungen gibt es?
(Arthrose, Op's, Gelenkersatz.....)

- 4.) Wie oft trainierst Du in der Woche für Dein Ziel?

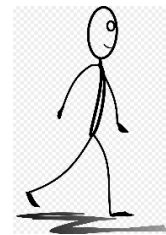
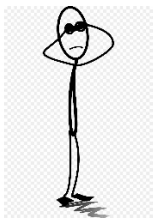
5.) Wie schätz Du Dich ein auf einer Skala von 1 – 10 ein, bitte ankreuzen:

Energie: 1 = wenig Energie, fühle mich oft schlapp bis 10 = voller Energie, Fit, stark



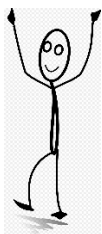
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Schlaf: 1 = schlafe schlecht, bin oft müde bis 10 = schlafe gut, wache ausgeruht auf



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Schmerzen: 1 = bin schmerzfrei bis 10 = sehr starke Schmerzen



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Hiermit erkläre ich mein Einverständnis, dass ich _____

In der Zeit vom _____ bis _____ im Studio Pilateslesson in Erkelenz im Rahmen des n.m.s.[®] Projektes zur Erstellung von Dokumentationsmaterial für *PilatesLesson*-Stefanie Rahn gefilmt werden darf und dass die entstandenen Bild- und Tonaufnahmen *PilatesLesson*-Stefanie Rahn zeitlich, räumlich und inhaltlich unbegrenzt zum Zweck der Außendarstellung, insbesondere für die Präsentation am Infoabend am 27.9.24 im Pilateslesson-Studio in Erkelenz genutzt werden dürfen.

Ich kann folgende n.m.s.[®]-Termine wahrnehmen: immer Mittwoch, 20.15 Uhr

vom **07.08.2024 bis 11.09.2024**

und am **Infoabend am 27.09.2024** teilnehmen.

Datum:

Unterschrift:

Viel Glück!!! 🍀 Viel Glück!!! 🍀 Viel Glück!!! 🍀 Viel Glück!!! 🍀