

## Ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung

Name Klient/in: \_\_\_\_\_, geboren am: \_\_\_\_\_  
wohnhaft in \_\_\_\_\_

Ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung zur Durchführung von ein auf die Klientin/den Klienten abgestimmtes Personal Training mit physiotherapeutischen Maßnahmen im Rahmen der **Gesundheitsprävention**.

Bezeichnung der geplanten Maßnahmen im Rahmen der **primären Prävention** und **Gesundheitsförderung**:

**Präventionsfeld Physiotherapie**

Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Massagen, Faszientechniken, Taping, etc.

**Präventionsfeld Herz-/Kreislauftraining**

Sportarten wie Walking, Joggen, Fahrradfahren, Wandern, Intervall-/Zirkeltraining, etc.

**Präventionsfeld Ernährung**

Überprüfung der Ernährungsweise, Blick in den Kühlschrank

**Präventionsfeld Stressverringern**

Progressive Muskelentspannung, Elemente aus Yoga/Meditation, Wohlfühlmassagen, etc.

Hiermit bestätige ich, dass gegen die für die/den o.g. Klientin/Klienten geplante Behandlung/ Training ärztlicherseits keine medizinischen oder gesundheitlichen Bedenken bestehen.

Bemerkungen:

---

Unterschrift Ärztin/Arzt mit Praxisstempel

Ort und Datum

## Erklärung für Dich: Die ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung

Mehr Fitness, Power, einen schlanken Körper und Lebensfreude zu bekommen ist bei vielen Menschen ein großer Wunsch. Es ist wunderbar, dass Du den Weg zu mir gefunden hast, Dich um Dein Wohlergehen kümmerst und etwas an Dir verändern möchtest. Um einen guten Start und einen guten Weg zu Deinen neuen gesunden Lebensstil zu haben ist ein personalisiertes Eins-zu-Eins-Training sehr von Vorteil.

Bevor wir jedoch gemeinsam loslegen, sollte gerade bei untrainierten Menschen oder WiedereinsteigerInnen eine ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung zur Durchführung von einem auf Dich abgestimmtes Personal Training mit physiotherapeutischen Maßnahmen im Rahmen der Gesundheitsprävention erfolgen. So ist gewährleistet, dass bei Dir alles gesundheitlich unbedenklich ist und uns Dein aktueller Gesundheitszustand vorliegt. Die Ärztin oder der Arzt kann auch noch sinnvolle Tipps und Empfehlungen für unser gemeinsames Training geben.

Durch die ärztliche Untersuchung informiert, können wir jetzt beide perfekt, mit Deinem Weg zu mehr Gesundheit und Lebensfreude loslegen. Das Eins-zu-Eins-Training kann nun sinnvoll auf Deine Bedürfnisse abgestimmt werden. Es dient zur gezielten Ausführung von Trainingseinheiten, zur Haltungskorrektur bei Bewegungsdurchführungen, Überprüfung der Ernährungsweise und ist auch als Motivation für Dich gedacht. Fragen zu Deinem Wohlbefinden und zum Thema Gesundheit können direkt geklärt werden.

Ich bin für Dich da, freue mich auf Dich und darauf Dich auf Deinem Weg zu mehr Lebensvitalität begleiten zu dürfen.

Herzliche Grüße und viel Erfolg,  
Maja

P.S.: Bitte drucke die ‚Ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung‘ aus und lege sie Deiner Ärztin oder Deinem Arzt vor. Danke!