



TEILNEHMER

Name, Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Anschrift: _____

Ilona Benz
Inhaber: Werner Benz
Pilates Body Arts and Science
international Studio Trainerin
(Matte und Geräte)
Mitglied im:
Deutschen Pilates Verband
Ebenunger Str. 19
76547 Sinzheim
Tel.: 0 72 21 - 80 38 72
Mobil: 0152 - 01 83 16 26
info@pilates-benz.de
www.pilates-benz.de

VEREINBARUNG:

Der Teilnehmer/in nimmt ab dem _____

- an einem Pilates-Training mit und ohne Geräte
- Sensomotorisches Bewegungstraining nach Thomas Hanna
...Muskel und Bindegewebsarbeit mit manueller Unterstützung..
(Methodik aus der Sensomotorischen Körperarbeit nach Dr. Helga Pohl)
- Einzelunterricht
- Duunterricht
- Kleingruppenunterricht nach Stundenplan

Für eventuelle Bezuschussung der Kurse setzen Sie sich bitte mit Ihrer jeweiligen Krankenversicherung in Verbindung.

2. Hierfür zahlt Herr/Frau [NAME] eine Zehnerkarte in Höhe von [140,00 EURO oder 595,00Euro jeweils fällig im Voraus 10 Tage nach Erhalt der Rechnung. Für den Kauf einer Zehnerkarte erhält der Kunde den Rabatt von einer Stunde zusätzlich. Möglich ist auch eine Rechnungsstellung am Ende des Monats. Rabattierung ist dann nicht möglich. bis zum 3. Werktag eines Monats.

3. Leistungen des Pilates-Studio Benz

Für die Zahlung der Zehnerkarte in Höhe von [140,00 oder 595,00Euro] gem. Ziff. 2 erhält der Kunde nach Wahl einen Kursplatz oder Einzelunterricht in der in Ziff. 1 gewählten Form unter fachlicher Anleitung. Er hat ferner Anspruch auf Nutzung der Sanitärbereiche des Studios.

4. Bestandteil dieses Vertrags ist der ausgefüllte Anamnesebogen. Der Kunde versichert, den Anamnesebogen wahrheitsgetreu und vollständig ausgefüllt zu haben. Weiterer Bestandteil des Vertrags ist das Informationsblatt. Der Kunde versichert mit seiner Unterschrift unter diesem Vertrag, das Informationsblatt gelesen zu haben.

5. Die Teilnahme am Training erfolgt auf eigenes Risiko. Das Pilates-Studio Benz kann keine medizinischen Diagnosen vornehmen. Der Kunde selbst stellt durch ärztliche Untersuchung sicher, dass er gesundheitlich in der Lage ist, das Training nach Ziff. 1 tatsächlich durchzuführen.

6. Für eingebrachte Wertsachen wird keine Haftung übernommen. Es wird empfohlen, wertvolle Gegenstände wie z.B. größere Geldbeträge, Schmuck, Papiere nicht zum Training mitzubringen.

7. Bei nicht einhaltbaren Terminen bitten wir um ein Absagen bis zu 48 Std. vor Beginn des Einzeltermins, ansonsten werden 50% der Stundenhonorars berechnet. Bei nicht abgesagten Terminen wird der Stundensatz komplett in Rechnung gestellt.

8. Kündigung des Vertrags

Der vorstehende Vertrag über Teilnahme am Training ist für beide Seiten kündbar mit einer Frist von vier Wochen zum Monatsende.

Das Recht zur außerordentlichen Kündigung aus wichtigem Grund bleibt hiervon unberührt.

Die Frist zur ordentlichen Kündigung wurde so bemessen, dass auch bei Veränderungen des körperlichen Zustandes in der Regel der Ausspruch der ordentlichen Kündigung zumutbar ist.

9. Salvatorische Klausel

Sollten einzelne oder mehrere vertragliche Regelungen unwirksam sein oder der Vertrag eine Lücke aufweisen, so verpflichten sich die Parteien, Regelungen zu finden, die dem vertraglich Gewollten entsprechen. Die Wirksamkeit des Vertrages im Übrigen bleibt unberührt.



Für eventuelle Bezuschussung der Kurse setzen Sie sich bitte mit Ihrer jeweiligen Krankenversicherung in Verbindung.

INFORMATIONSBLATT PILATES- BZW. BEWEGUNGSTRAINING

Das von mir durchgeführte **Pilates- bzw. Bewegungstraining** findet vorwiegend in Kleingruppen bis zu 10 Personen statt.

Der Schwerpunkt liegt dabei auf der bewussten, langsamen und exakten Ausführung der Übungen. Häufig ermöglicht diese Art der Übung unter Aufsicht und Kontrolle es, schädliche, Schmerzen und Steifigkeit verursachende Haltungsmuster zu erspüren.

Es ist möglich, dadurch das Körperbewusstsein, die natürliche Beweglichkeit und das funktionelle Alltagsfitness- und das Wohlfühlniveau zu verbessern.

Ein weiteres Angebot besteht in **Pilates- und Bewegungstraining im Einzel- oder Duotrainning** mit und ohne Verwendung der Original-Pilates-Geräte (wie z.B. Trapez Tisch, Wundachair, Armchair, Steppbarrel, Ladderbarrel usw.). Das Training erfolgt langsam und unter Einbeziehung eines genauen Körperbewusstseinstrainings des Kunden, so dass er möglichst in die Lage versetzt wird zu spüren, was er mit seinem Körper tut. Im Einzelunterricht werden die Bewegungen mit den Händen unterstützt. Hierdurch wird ermöglicht, Bewegungsabläufe besser zu spüren und Muskelbewegungen exakter durchführen zu können.

Auf Wunsch wird angeboten, mit den Methoden der „**Sensomotorischen Körpertherapie nach Dr. Helga Pohl**“ zu arbeiten. Hierunter versteht man Bewegungsübungen und sogenannte „**Pendiculations**“ nach **Thomas Hanna** sowie fasziale, manuell ausgeführte Entspannungstechniken, die das Bindegewebe und die Muskeln ansprechen. Die Bewegungsarbeit erfolgt durch die Hände der Trainerin.

Manchmal kommt es durch die intensive Bewegungsarbeit zu einem Gefühl von Muskelkater und leichter Berührungsempfindlichkeit des Gewebes im Nachgang. Diese verschwindet in aller Regel bald wieder.

Alle angebotenen Leistungen gelten als gesundheitsfördernde Körperarbeit. Sie dienen der Vorbeugung gegen Fehlhaltungen, Schmerzen und sonstige Störungen des körperlichen bzw. ganzheitlichen Wohlbefindens.

Bei vorbestehenden Einschränkungen des Bewegungsapparates muss individuell über den Einsatz der jeweiligen Methoden entschieden werden. Es ist daher unbedingt notwendig, dass der Kunde den **Anamnesebogen** vollständig und richtig ausfüllt, um der Trainerin eine fachlich fundierte Entscheidung über die zu empfehlende Trainings- und Beübungsmethodik zu ermöglichen.

Keine der genannten Trainings oder Übungen sind ein Ersatz für notwendige medizinische Behandlungen.

Hiermit bestätige ich, den vorstehenden Informationsbogen in Ruhe durchgelesen zu haben. Ich bestätige ferner, dass Frau Benz mit mir am [DATUM] ein ausführliches Eingangsgespräch über die Art der angebotenen Körperarbeit und mögliche Gegenanzeigen geführt hat.

Meine Fragen wurden mir vollständig und zufriedenstellend beantwortet.

Ort / Datum: _____ Unterschrift: _____

Ilona Benz
Inhaber: Werner Benz
Pilates Body Arts and Science
international Studio Trainerin
(Matte und Geräte)
Mitglied im:
Deutschen Pilates Verband
Ebenunger Str. 19
76547 Sinzheim
Tel.: 0 72 21 - 80 38 72
Mobil: 0152 - 01 83 16 26
info@pilates-benz.de
www.pilates-benz.de