

Tageseintritt

Bestätigung GAIA Hotel Basel

Check-In Code: _____

Gültig am _____

Datum: _____

Visum: _____

update Fitness Basel SBB

Datum: _____

Visum: _____

update Fitness Basel SBB

Elisabethenanlage 11

4051 Basel

Telefon: 061 333 90 88

www.update-fitness.ch

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag

06:00 - 23:00 Uhr

Samstag

06:00 - 20:00 Uhr

Sonntag

08:00 - 20:00 Uhr

Vor Ort betreute Öffnungszeiten

Montag

06:00 - 20:30 Uhr

Dienstag, Mittwoch,

08:00 - 13:00 / 16:00 - 20:30 Uhr

Donnerstag, Freitag

Sonntag

08:00 - 13:00

Personalien Gast

☐ Frau ☐ Herr

Name _____

Vorname _____

Tel _____

Geb.datum _____

Gesundheitsangaben

Treibst du schon länger als 3 Monate regelmässig Sport?	JA	NEIN
Wie intensiv? ☐ locker ☐ intensiv ☐ sehr intensiv _____ Mal pro Woche Sportart(en): _____		
Trainierst du regelmässig auf Kraft- und Ausdauergeräten?	JA	NEIN
Wurden beide Fragen mit NEIN beantwortet, kann das Training nur während den Zeiten absolviert werden, in denen ein Coach im Center anwesend ist.		
Hast du gelegentlich Brustschmerzen oder hattest du einen Herzinfarkt?	NEIN	JA
Leidest du unter Bluthochdruck?	NEIN	JA
Sind Vorfahren von dir in jungen Jahren an einer Herz-/ Kreislauf-krankheit erkrankt?	NEIN	JA
Hast du Diabetes?	NEIN	JA
Wurden die ersten beiden Fragen mit NEIN und eine der 4 Fragen mit JA beantwortet, kann das Training erst nach einem Einführungstraining mit einem Coach durchgeführt werden. Das Einführungstraining ist kostenlos.		

Ergänzende Informationen zu den Gesundheitsfragen:

Die Angaben im ausgefüllten Fragebogen entsprechen meinen jetzigen gesundheitlichen Voraussetzungen.

Datum

Unterschrift Coach

Unterschrift Gast