



## Inschrijfformulier incl. machtiging Krav Maga Den Bosch en Trojan Workout

Naam:	
Geboortedatum:	
Geslacht:	M / V (doorhalen wat niet van toepassing is)
Straatnaam en huisnummer:	
Postcode:	
Woonplaats:	
Telefoonnummer: (mob/privé)	
E-mailadres:	

### Eventuele blessures en/of medische klachten (Bij de TWO vult u tevens de PAR-Q op de achterzijde in)

#### Contributie:

- Tieners            1 x keer per week trainen, € 30,- per maand
- Volwassenen    1 x keer per week, € 30,- per maand
- Volwassenen    Onbepakt, € 45,- per maand
- TWO Kettlebell Onbepakt, € 40,- per maand
  
- Krav Maga 1 x keer per week en TWO Kettlebell onbepakt, € 65,- per maand
- Krav Maga Onbepakt en TWO Kettlebell onbepakt, € 75,- per maand

Eénmalige inschrijfkosten ad € 25,-  
 incl. gratis KMDB club shirt en bijte

Maat: .....

#### Doorlopende machtiging (SEPA):

Bankrekeningnummer (IBAN):	
Rekeninghouder	

- Ik ga akkoord met de betaalwijze, betaling per maand (automatische incasso)

Door ondertekening van dit formulier geeft u toestemming aan Krav Maga Den Bosch om doorlopende incasso-opdrachten te sturen naar uw bank om een bedrag van uw rekening af te schrijven en aan uw bank om doorlopend een bedrag van uw rekening af te schrijven overeenkomstig de opdracht van Krav Maga Den Bosch. Als u het niet eens bent met deze afschrijving kunt u deze laten terugboeken. Neem hiervoor binnen 8 weken na afschrijving contact op met uw bank. Vraag uw bank naar de voorwaarden.

Naam:	Krav Maga Den Bosch
Adres:	Balistraat 8
Postcode:	5215 AW
Woonplaats:	's-Hertogenbosch
Land:	Nederland
Incassant ID:	NL 57 ZZZ 63 28 63 19 00 00
Kenmerk machtiging:	(wordt lidnummer)
Reden betaling:	Lidmaatschap

Ik verklaar kennis te hebben genomen van de huisregels en algemene voorwaarden van sportschool Krav Maga Den Bosch. Ik verklaar akkoord te gaan met het lidmaatschap van **KMDB** en **IKMF-NL** en de inhoud van de huisregels en algemene voorwaarden van deze sportschool. Deze zijn te vinden op onze website [www.kravmagadenbosch.nu](http://www.kravmagadenbosch.nu). Ik verklaar **géén** antecedenten te hebben bij Justitie en/of Politie. Op verzoek van de instructeurs kan om een VOG gevraagd worden op kosten van de betreffende persoon.

Datum:	Plaats:
--------	---------

Handtekening voor akkoord: .....



## Gezondheidsanalyse (PAR-Q)

Het regelmatig uitvoeren van fysieke activiteiten is leuk en gezond. Steeds meer mensen worden actief. Meer actief worden is voor de meeste mensen erg veilig. Hoewel, sommige mensen wordt geadviseerd eerst hun (huis)arts te consulteren voordat zijn actiever gaan worden.

Indien u overweegt om veel actiever te worden dan u nu bent, beantwoord dan de 7 vragen hieronder. Indien u in de leeftijd bent tussen 15 en 69 jaar geeft PAR-Q aan wanneer u uw arts voor aanvang moet consulteren.

Indien u ouder bent dan 69 jaar, en u niet lichamelijk actief bent, raadpleeg dan uw arts voordat u actiever gaat worden.

Gebruik uw gezond verstand voor het beantwoorden van deze vragen. Lees de vragen eerst aandachtig door, beantwoord daarna elke vraag eerlijk.

- |  |          |
|--|----------|
| 1. Heeft u in de afgelopen maand last gehad van pijn op de borst in rust?  | Ja / Nee |
| 2. Heeft u pijn op de borst tijdens lichamelijke activiteit?   | Ja / Nee |
| 3. Is er ooit door een arts geconstateerd dat u last van hart- en vaatziekten heeft en dat u alleen lichamelijke activiteit op advies van een arts moet uitvoeren? | Ja / Nee |
| 4. Verliest u uw balans als gevolg van duizeligheid of verliest u het bewustzijn weleens?  | Ja / Nee |
| 5. Heeft u bot- of gewrichtsaandoeningen zoals artrose, artritis of reuma die verergeren door inspanning?  | Ja / Nee |
| 6. Gebruikt u momenteel medicijnen die door een arts zijn voorgeschreven (bijvoorbeeld plaspillen) in verband met uw bloeddruk of voor uw hart?                    | Ja / Nee |
| 7. Is er een goede reden die nog niet is genoemd waardoor u niet mee zou kunnen doen aan een activiteiten programma?   | Ja / Nee |

Bij antwoord "Ja" op één van bovenstaande vragen:

- |   |          |
|---|----------|
| 1. Is uw arts of behandelend arts bekend met deze situatie en stemt deze ermee in dat u gaat sporten? | Ja / Nee |
| 2. Heeft uw arts of behandelend arts belemmeringen of beperkingen opgelegd ten aanzien van sporten?   | Ja / Nee |

Ik heb de PAR-Q naar waarheid ingevuld en ben op de hoogte dat deelname aan sportieve activiteiten en gebruik van Kettlebells geheel op eigen risico is.

Datum .....

Handtekening.....