

Anamnesebogen Personal Training

1. Allgemeine Angaben zur Person

Nachname:

Vorname:

Geburtsdatum:

Alter:

Straße:

Hausnummer:

PLZ:

Ort:

Telefonnummer:

E-Mail:

Beruf:

Vollzeit

Teilzeit

Schichtdienst

Bitte geben Sie Ihr Gewicht und Grösse an

Grösse:

Gewicht :

Spezielle Essgewohnheiten?

2. Ziele und Wünsche

- Verbesserung der Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Gesundheit
- Reduzierung von Schmerzen
- Abbau von Körperfett
- Verbesserung des Wohlbefindens
- Verbesserung des Aussehens
- Aufbau von Muskulatur
- Sonstiges:

Bisherige Versuche oben genannte/s Ziel/e zu erreichen

Art:

Dauer:

Häufigkeit:

Abbruchgründe:

Erwartung und Bereitschaft, aktuelle Konstitution und Befinden

Treiben Sie momentan Sport?

Ja

Nein

falls ja, beschreiben Sie bitte das Sportprogramm (Art, Dauer, Häufigkeit, Intensität):

Wie viel Zeit haben Sie wöchentlich zum Trainieren?

3. Gesundheitszustand

Sind Sie schwanger?

Nein Ja

Leiden Sie derzeit unter Erkrankungen oder Beschwerden?

Nein Ja. Falls ja, unter welchen?

- Erhöhter Blutdruck
- Zu tiefer Blutdruck
- Kreislaufprobleme
- Stoffwechselbeschwerden (Diabetes)
- Atembeschwerden
- Rückenschmerzen
- Gelenkschmerzen
- Allergie
- Andere gesundheitliche Probleme
- Persönliches Stressempfinden: Fühlen Sie sich gestresst? Welche Signale nehmen Sie wahr?

Sind Sie derzeit in ärztlicher Behandlung?

Nein Ja

Falls Ja, weshalb?

Nehmen Sie Medikamente oder Supplemente ein?

Nein Ja

Falls ja, welche?

- gegen Bluthochdruck
- Entwässerungstabletten
- gegen zu hohen Blutzucker
- Cholesterinsenker
- gegen Schilddrüsenunterfunktion
- gegen Schilddrüsenüberfunktion
- sonstige Medikamente
- Vitamine
- Mineralien

Sonstiges:

Wenn Sie obige Fragen unter 3. mehrmals mit Ja beantwortet haben, besteht ein erhöhtes gesundheitliches Risiko und es wird empfohlen vor der Aufnahme des Trainings eine ärztliche Abklärung einzuholen.

Ich bin mir bewusst, dass ich ein erhöhtes gesundheitliches Risiko habe, möchte aber auf eine ärztliche Abklärung verzichten und mit dem Training beginnen.

..... Unterschrift (Kunde)