

Anamnesebogen

Um Ihre Wünsche, Ziele und die entsprechenden Möglichkeiten abzuklären,
bitte ich Sie, diesen Anamnesebogen auszufüllen.

Ihre Angaben

Name

Vorname

Geburtstag

Geschlecht männlich weiblich

Größe

Gewicht

PLZ/Wohnort

Straße/Hausnummer

Telefon

Mobil

E-Mail

Allgemeine Informationen

Wie sind Sie auf mich aufmerksam geworden?

Warum haben Sie sich für ein Personal Training/eine Ernährungsberatung entschieden?

Was erwarten Sie von Ihrem Personal Trainer/von mir?

Was ist Ihre Hauptmotivation, Sport zu treiben?

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Gesundheit | <input type="checkbox"/> Allgemeine Fitness | <input type="checkbox"/> Prävention |
| <input type="checkbox"/> Stressabbau | <input type="checkbox"/> Leistung | <input type="checkbox"/> Spaß an der Bewegung |
| <input type="checkbox"/> Gruppenerlebnis | <input type="checkbox"/> Naturerlebnis | <input type="checkbox"/> Besseres Wohlbefinden |

Lifestyle-Analyse

Meine Energiespender sind (Dinge, die mir Spaß machen):

Wann fühlen Sie sich besonders aktiv und energiegeladener?

- | | | | |
|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> morgens | <input type="checkbox"/> mittags | <input type="checkbox"/> abends | <input type="checkbox"/> nachts |
| <input type="checkbox"/> immer | <input type="checkbox"/> nie | | |

Ihre berufliche Tätigkeit beinhaltet vorwiegend

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> intensive Bewegung | <input type="checkbox"/> sitzende Arbeitsweise | <input type="checkbox"/> mäßige Bewegung |
| <input type="checkbox"/> negativen Stress | <input type="checkbox"/> positiven Stress | |

Ziele

Welches sind Ihre konkreten Ziele?

(Mehrfachnennungen sind möglich, setzen Sie jedoch Prioritäten)

- Gewichtsreduktion (wenn ja, wie viel Kilogramm in welchem Zeitraum?)
- Gewichtsaufbau (wenn ja, wie viel Kilogramm in welchem Zeitraum?)
- Ernährungsumstellung
- Definition der Muskulatur
- Muskelaufbau an folgenden Körperpartien:
- | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Beine | <input type="checkbox"/> Gesäß | <input type="checkbox"/> Rücken | |
| <input type="checkbox"/> Brust | <input type="checkbox"/> Bauch | <input type="checkbox"/> Arme | <input type="checkbox"/> Schultern |
- Steigerung der
- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Kraftausdauer | <input type="checkbox"/> Maximalkraft |
|--|---------------------------------------|
- Allgemeine konditionelle Verbesserung
- Verbesserung der Koordination (z. B. für Skifahren...)
- Mehr Beweglichkeit an folgenden Körperpartien:
- | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Beine | <input type="checkbox"/> Gesäß | <input type="checkbox"/> Rücken | |
| <input type="checkbox"/> Brust | <input type="checkbox"/> Bauch | <input type="checkbox"/> Arme | <input type="checkbox"/> Schultern |
- Entspannung und Ausgleich zum Job
- Aggressionsabbau
- Verbesserung der Körperwahrnehmung

Vielen Dank, dass Sie sich
Zeit genommen haben.