

Allgemeiner Anamnesebogen

Persönliche Daten:

- Name, Vorname:
- Geburtsdatum:
- Geschlecht: männlich weiblich divers
- Adresse:
- Telefonnummer:
- E-Mail:

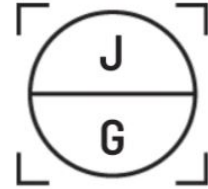
Berufliche und Lifestyle-Informationen

- Beruf:
- Arbeitszeiten:
- Raucher: Ja Nein
- Alkoholkonsum: Ja Nein
- Falls ja, wie häufig:
- Schlafgewohnheiten
(Stunden/Nacht):
- Hobbys / Freizeitaktivitäten:

Medizinische Vorgeschichte

- Sind bei Ihnen aktuell oder in der Vergangenheit folgende Erkrankungen bekannt?

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Bluthochdruck
- Diabetes
- Asthma oder andere Atemwegserkrankungen
- Muskel-, Gelenk- oder Knochenerkrankungen
- Rückenprobleme
- Allergien
- Operationen
- Andere:



- Nehmen Sie derzeit Medikamente ein?

- Ja Nein

Falls ja, welche:

Aktuelle Fitness und Trainingserfahrung

- Wie würden Sie Ihre aktuelle Fitness einschätzen?

Sehr gut Gut durchschnittlich Schlecht

**- Haben Sie bereits Erfahrungen mit Fitness-/
Krafttraining?**

Ja Nein

Falls ja, wie lange und welche Art:

- Wie oft trainieren Sie derzeit pro Woche?

Gar nicht 1–2-mal 3–4-mal Mehr als 4-mal

- Welche Art von Training machen Sie derzeit?

Krafttraining Ausdauertraining Gruppenkurse

Yoga/Pilates Anderes:

Ziele und Motivation

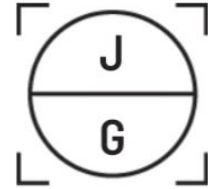
- Welche Ziele möchten Sie mit dem Personal Training erreichen?

Gewichtsreduktion Muskelaufbau Verbesserung der Ausdauer

Steigerung der Flexibilität Rehabilitation Stressabbau

Vorbereitung auf einen Wettkampf Allgemeine Fitness

Anderes:



Haben Sie ein konkretes Zielgewicht oder andere messbare Ziele?

Was motiviert Sie am meisten, Ihre Fitnessziele zu erreichen?

Weitere Anmerkungen

Gibt es sonstige Informationen, die für das Training relevant sein könnten?

Einverständniserklärung und Haftungsausschluss

Ich bestätige, dass die oben gemachten Angaben der Wahrheit entsprechen und vollständig sind. Ich bin mir bewusst, dass es wichtig ist, meinem Trainer über eventuelle gesundheitliche Probleme oder Änderungen meines Gesundheitszustands zu informieren. Ich verstehe, dass mein Trainer die Informationen in diesem Anamnesebogen vertraulich behandelt.

Unterschrift:

Ort und Datum:

Dieser Anamnesebogen bietet eine umfassende Grundlage für die Planung eines individuell abgestimmten Trainingsprogramms.