Anamnese

Name:	Vorname:	Geburtsdatum:
Körpergewicht:	Körpergröße:	Ruhepuls:
Raucher:	Blutdruck:	Beruf:

BMI (Body Mass Index):

Wie oft treiben Sie bisher Sport pro Woche (Eine Trainingseinheit = 60min)?

Welche Sportarten üben Sie aus?

Wie beurteilen Sie Ihre momentane Fitness? (1-6)

Wie oft trinken Sie Alkohol pro Woche (0,2l Wein = eine Einheit)?

Leiden Sie unter Stress (1 = kein Stress/ 6 = sehr viel Stress)?

Wie beurteilen Sie Ihre persönliche Ernährungsweise (1 = sehr gesund/ 6 = sehr ungesund)?

Leiden Sie unter einer Erkrankung?

Allgemeine Situation:	Ja	Nein	Welche:
Herz-Kreislaufsystem	Ja	Nein	Welche:
Bewegungsapparat	Ja	Nein	Welche:
Stoffwechselsystem	Ja	Nein	Welche:
Atemwegssystem	Ja	Nein	Welche:
Sonstiges	Ja	Nein	Welche:

Welche Körperpartien möchten Sie besonders trainieren, welche persönlichen Ziele verfolgen Sie mit dem Personaltraining?

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich die Fragen wahrheitsgemäß beantwortet habe. Weiterhin verpflichte ich mich, Veränderungen bezüglich meines Gesundheitszustands unaufgefordert bekannt zu geben. Der Personaltrainer verpflichtet sich über die gemachten Angaben Stillschweigen zu bewahren und sie für Dritte unzugänglich aufzubewahren.

Datum, Unterschrift Sportler

Datum, Unterschrift Personaltrainer