



Anamnesebogen

Name: _____

Alter: ()

Beruf: _____

m/w: ()

Größe: _____

Gewicht: ()

Anmerkungen:

1. Wie würdest Du Deinen derzeitigen Gesundheits-/Fitnesszustand beschreiben?

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------|--------|
| 1a) Extrem sportlich | (4-5 x Sport pro Woche) | () |
| 1b) relativ sportlich | (3-4 x Sport pro Woche) | () |
| 1c) zufriedenstellend | (1-2 x Sport pro Woche) | () |
| 1d) gelegentlich sportlich | | () |
| 1e) manchmal/unregelmäßig sportlich | | () |
| 1f) unспортlich | | () |

2. Welche Sportarten treibst Du regelmäßig?

3. Wann hast Du das letzte Mal Sport getrieben?

4. Krankheiten:

4a) Blutdruck:

4b) Akute chronische Krankheiten:

4c) Operationen:

4d) Orthopädische Krankheiten:

4e) Stoffwechselkrankheiten:

4f) Herz-/ Kreislaufkrankheiten:

4g) Krankheiten in der Familie:

- 1 -

5. Nimmst Du Medikamente?

5a) Wenn ja, welche?

5b) Regelmäßig?

Ja ()

Nein ()

6. Wann war Dein letzter Gesundheitscheck beim Arzt (Ergebnis)?

7. Was möchtest Du mit Fitnessstraining erreichen?

7a) Ziele?

7b) Konkrete Formulierung Ziel/Zeitraum:

8. Warum besuchst Du ein Fitness-Studio?

9. Genussmittel (Alkohol/Zigaretten)

10. Wieviel Zeit pro Woche möchtest Du in Fitnessstraining investieren?

10a) wie oft?

wie lange?

11. Wie ernährst Du Dich im Alltag?
