

Gesundheitsfragebogen

Sehr geehrter Gast unseres Studios, damit wir Ihnen ein geeignetes Gesundheitstrainingsprogramm zusammenstellen können, sind vorab einige Informationen für unsere Trainer wichtig. Die hier gemachten Angaben dienen der Risikoabschätzung beim Training und damit Ihrer Sicherheit. Sollten sich während Ihrer Mitgliedschaft Änderungen ergeben, so teilen Sie uns diese bitte sofort mit. Bei Vorliegen von Risikofaktoren, insbesondere Herzerkrankungen, empfehlen wir vor Trainingsbeginn die Durchführung eines (Belastungs-) EKG bei Ihrem Hausarzt.

Alle hier gemachten Angaben sind freiwillig und unterliegen dem Datenschutz!

Leistungsfähigkeit

Bitte beurteilen Sie folgende Punkte nach dem Schulnotensystem

(1=sehr Gut/ 6=ungenügend)

Alltagsbelastung - körperlich	1	2	3	4	5	6
Alltagsbelastung - geistig						
Fitnesslevel - Kraft						
Fitnesslevel - Beweglichkeit						
Fitnesslevel - Ausdauer						
Fitnesslevel - Koordination						



Risikofaktoren und Beschwerden

<u>Allgemein</u>	<u>Herzerkrankungen</u>
Bauchschnitte	Herzschrittmacher
Rauchen	
Alkohol	<u>Kreislauf</u>
Krampfadern	Bluthochdruck
	Niedriger Blutdruck
<u>Wirbelsäule</u>	<u>Gelenkbeschwerden</u>
Beschwerden Halswirbelbereich	Kniegelenk
Beschwerden Brustwirbelbereich	Hüftgelenk
Beschwerden Lendenwirbelbereich	Schultergelenk
Bandscheibenvorfall	
Skoliose	
<u>Medikamente</u>	<u>Sonstiges (Asthma, Diabetes, Schwangerschaft...)</u>
Betablocker oder ähnliches	

--	--

Trainingsziele

Herz-Kreislauftraining	Abnehmen	Muskelkräftigung
Muskelstraffung	Muskelaufbau	Beweglichkeit verbessern
Kursbereich	Skelettaufbau	Bindegewebeaufbau

Voraussichtliche Aufteilung der Trainingseinheiten

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Vormittag							
Nachmittag							
Abend							

Personendaten

Name		Vorname	
Strasse		Plz. Ort	
Tel./Handy		e-m@il	
Geb.-Datum		Alter	
Größe/cm		Geschlecht	männlich weiblich
Gewicht		Beruf	

Ist das Ihr erster Besuch in einem Fitness-Studio? Ja Nein

Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden? _____

Anmerkungen: _____

Ich versichere die Angaben vollständig und richtig gemacht zu haben.

Datum Unterschrift (Interessent/Mitglied) Unterschrift Trainer