

1. Allgemeine Angaben zur Person

Frau Herr

Name, Vorname

Geburtsdatum

Alter

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

Mobiltelefon

Telefon geschäftlich

E-Mail

Beruf

Hobbys

2. Angaben zur persönlichen Fitness

Treiben sie regelmäßig Sport ?

Nein

Ja Falls ja, wie oft pro Woche?

Sportarten

3. Fragen zum Trainingswunsch

Wie oft möchten Sie pro Woche trainieren ?

1x

2x

3x

mehr als 3x

Wie lange möchten Sie trainieren ?

30 Minuten

60 Minuten

mehr als 60 Minuten

Wie wurden Sie auf mich aufmerksam?

4. Angaben zum Gesundheitszustand

Rückenprobleme

Gelenkprobleme / Gelenkersatz

Operationen

Medikamente

Ärztliche Behandlungen / Therapien

Herz-/Kreislauf (RR)

Atemwege

Stoffwechsel (Diabetes mellitus Typ1 /2)

Sind Sie derzeit schwanger?

Nein

Ja

Falls ja, welche Woche?

Machen Sie derzeit eine Diät?

Nein

Ja

Sind Sie Raucher

Nein

Ja

Falls ja, wieviel?

Hiermit bestätige ich die Richtigkeit und Vollständigkeit meiner Angaben:

X

Datum

Unterschrift