

Anamnesebogen

Bitte vor deiner ersten Einheit ausfüllen.

trainercheck.app

1. Grunddaten

Vollständiger Name: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

Geburtsdatum: _____

Wie und wann bist du am besten erreichbar:

Notfallkontakt (Name und Nummer):

2. Ziele

Was möchtest du erreichen?

Wie sähe Erfolg für dich in deinen eigenen Worten aus?

Gibt es ein Datum oder einen Anlass, auf den du hinarbeitest?

Woran erkennst du, dass es funktioniert?

3. Trainingshistorie

Welches Training hast du bisher gemacht?

Wie lange hast du in deiner besten Phase regelmäßig trainiert?

3. Trainingshistorie (Fortsetzung)

Was hat dir am meisten Spaß gemacht?

Was mochtest du nicht oder hat dir Unbehagen bereitet?

Falls du schon einmal aufgehört hast zu trainieren: Was ist dir in die Quere gekommen?

Frühere Verletzungen, Operationen oder Problemzonen?

4. Gesundheitscheck

Wenn du in diesem Abschnitt etwas mit Ja beantwortest, ergänze bitte Details in den vorgesehenen Zeilen. Wir bitten dich gegebenenfalls, vor dem Start eine ärztliche Freigabe einzuholen.

Hat dir ein Arzt jemals geraten, deine körperliche Aktivität einzuschränken?

Ja ☐ Nein ☐

Hast du eine diagnostizierte Herz-, Lungen- oder Blutdruckerkrankung?

Ja ☐ Nein ☐

Hast du bei Aktivität Brustschmerzen, Schwindel oder Atemnot?

Ja ☐ Nein ☐

Hast du ein Knochen-, Gelenk- oder Rückenproblem, das sich durch Aktivität verschlimmern könnte?

Ja ☐ Nein ☐

Hast du eine chronische Erkrankung (Diabetes, Asthma, Epilepsie, Schilddrüse)?

Ja ☐ Nein ☐

Nimmst du Medikamente, die sich auf das Training auswirken könnten?

Ja ☐ Nein ☐

Bist du schwanger oder hast du in den letzten 6 Monaten entbunden?

Ja ☐ Nein ☐

Details zu allen oben mit „Ja“ beantworteten Fragen:

Gibt es noch etwas zu deiner Gesundheit, das ich wissen sollte?

5. Lebensstil

Durchschnittlicher Schlaf pro Nacht (Stunden):

Aktuelles Stresslevel (1 bis 10):

5. Lebensstil (Fortsetzung)

Arbeitsmuster (Stunden, Schichten, Büro oder aktiv):

Aktuelle Aktivität außerhalb des Trainings:

Wie würdest du deine Ernährung im Moment beschreiben?

Ernährungsvorgaben, Allergien oder Lebensmittel, die du nicht isst?

6. Organisatorisches und Einwilligung

Tage und Zeiten, an denen du trainieren kannst:

Wie viele Einheiten pro Woche sind realistisch? _____

Wo wirst du trainieren, und welche Ausrüstung hast du?

Wie möchtest du betreut werden (hart gefordert, sanft motiviert)?

Gibt es sonst noch etwas, das ich vor dem Start wissen sollte?

Ich bestätige, dass die obigen Angaben richtig und vollständig sind.

Ja ☐ Nein ☐

Ich habe die Coaching-Bedingungen und die Stornoregelung gelesen und stimme ihnen zu.

Ja ☐ Nein ☐

Unterschrift: _____

Datum: _____
