

## Anamnesebogen

Fitnessstraining / Personaltraining im Maru Dojo

### Allgemeine Angaben zur Person

Nachname

Vorname

Geburtsdatum

Alter

Straße

Hausnummer

PLZ

Ort

Telefonnummer

E-Mail

Beruf

Bitte geben Sie Ihr Gewicht und Grösse an

Grösse

Gewicht

**Spezielle Essgewohnheiten?**

## Ziele und Wünsche

- Verbesserung der Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Gesundheit
- Reduzierung von Schmerzen
- Abbau von Körperfett
- Verbesserung des Wohlbefindens
- Verbesserung des Aussehens
- Aufbau von Muskulatur
- Sonstiges:
  - Vollzeit
  - Teilzeit
  - Schichtdienst

## Bisherige Versuche oben genannte/s Ziel/e zu erreichen

Art

Dauer

Häufigkeit

Abbruchgründe

## Erwartung und Bereitschaft

## Aktuelle Konstitution/ Befinden zur Zeit

Treibst Du momentan Sport?

Ja

Nein falls ja, beschreiben Sie bitte das Sportprogramm (Art, Dauer, Häufigkeit, Intensität):

## Bist Du schwanger

Ja

Nein

## Leidest Du derzeit unter Erkrankungen oder Beschwerden?

Ja. Falls ja, unter welchen?

Erhöhter Blutdruck

Zu tiefer Blutdruck

Kreislaufprobleme

Stoffwechselbeschwerden (Diabetes)

Atembeschwerde

Medikamente Einnahme

Rückenschmerzen

Gelenkschmerzen

Allergie

Andere gesundheitliche Probleme

Persönliches Stressempfinden

Ja. Falls ja, unter welchen?

**Bist Du derzeit in ärztlicher Behandlung?**

Ja falls ja, weshalb?

**Nimmst Du Medikamente oder Supplemente ein?**

Ja

Nein

**Falls ja, welche?**

gegen Bluthochdruck

Entwässerungstabletten

gegen zu hohen Blutzucker

Cholesterinsenker

gegen Schilddrüsenunterfunktion

gegen Schilddrüsenüberfunktion

sonstige Medikamente

Vitamine

Mineralien

**Wie viel Zeit hast Du wöchentlich zum Trainieren?**

**Sonstiges:**

WENN SIE OBIGE FRAGEN MEHRMALS MIT JA BEANTWORTET HABEN, BESTEHT EIN ERHÖHTES GESUNDHEITLICHES RISIKO UND ES WIRD EMPFOHLEN VOR DER AUFNAHME DES TRAININGS EINE ÄRZTLICHE ABKLÄRUNG EINZUHOLEN.

ICH BIN MIR BEWUSST, DASS ICH EIN ERHÖHTES GESUNDHEITLICHES RISIKO HABE, MÖCHTE ABER AUF EINE ÄRZTLICHE ABKLÄRUNG VERZICHTEN UND MIT DEM TRAINING BEGINNEN.

..... UNTERSCHRIFT (KUNDE)