

Anamnesebogen

Allgemeine Angaben zur Person

Vorname/ Nachname _____

Geburtsdatum _____

Straße/ Hausnummer _____

Postleitzahl/ Ort _____

Geschlecht _____

Telefonnummer/ Mobil _____

E-Mail-Adresse _____

Beruf ___Vollzeit___Teilzeit _____

Wie schätzen Sie Ihre Ernährung ein?

___sehr gesund ___gesund ___nicht sonderlich gesund ___ungesund

Falls nicht sonderlich gesund oder ungesund, bitte geben Sie den Grund dafür an:

___keine Zeit

___ich kann nicht gesund kochen

___kein gesundes Angebot (z.B. Kantine, Mensa, o.ä.)

___gesundes Essen schmeckt mir nicht

___sonstige Gründe _____

Wie häufig trinken Sie durchschnittlich Alkohol?

___täglich___3x/ Woche___1x/ Woche___2x/ Monat___1x/ Monat___selten/ nie

Falls 1x/ Woche oder häufiger: Welche Alkoholsorten trinken Sie?

___Bier ___Wein ___Spirituosen

Machen Sie derzeit eine Diät? ja nein
(falls ja, bitte beschreiben Sie diese):

Treiben Sie derzeit Sport? ja nein
(falls ja, bitte beschreiben Sie das Sportprogramm: Art, Häufigkeit, Dauer, Intensität):

Leiden Sie unter sonstigen Erkrankungen oder haben Sie derzeit Beschwerden?

ja nein falls ja, welche? _____

Wurden bei Ihnen jemals Erkrankungen, Defizite oder Ähnliches am Herzen festgestellt?

ja nein falls ja, welche? _____

Haben Sie derzeit oder hatten Sie zurückliegend Beschwerden am Bewegungsapparat?

ja nein falls ja, welche? _____

Nehmen Sie derzeit Medikamente oder Supplemente ein? ja nein
Falls ja, welche?

Hiermit erkläre ich, dass ich gesund und trainingstauglich bin. Bei Beschwerden (z.B. plötzliche Befindlichkeitsstörungen, Schwindel, Übelkeit, Schmerz, Verletzungen, Herzrasen o.ä.) werde ich meinen Trainer umgehend darüber in Kenntnis setzen und einen Arzt konsultieren. Über Änderungen zu obigen Angaben werde ich ebenfalls informieren.

Ort, Datum

Unterschrift