



ANAMNESEBOGEN

Persönliche Daten

Name: Vorname:

Geb.Datum: Beruf:

Straße: Hausnr.:

Wohnort: PLZ:

Telefon: E-Mail:

Hausarzt: Tel. Hausarzt:

Hobbys:

Körperdaten

Größe: Gewicht: BMI: WHR:

Körperfett: Knochenmasse: Muskelmasse:

Körperwasseranteil: Soll-Kalorien:

Blutdruck: Puls: Sonstige:

Belastungs-/Allgemeinzustand

Einschätzung der körperlichen Verfassung

.....

Subjektiver Stresspegel (Alltag/Beruf)



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sehr gering

Maximal

Personal Training Rein
Bastian Rein

Bergmannsbusch 28
38448 Wolfsburg

0176/43232499

kontakt@personaltrainingrein.de
www.personaltrainingrein.de

Volkswagen Bank
IBAN: DE23270200001520574334 BIC: VOWADE2B

Berufliche Belastung (orientiert am PAL-Wert)

PAL-Wert 0,95 für die Nachtruhe

PAL-Wert 1,2 für eine überwiegend sitzende oder liegende Lebensweise, keine Freizeitaktivitäten, z.B. alte, gebrechliche oder bettlägerige Menschen, Rollstuhlfahrer

PAL-Wert 1,3 bis 1,5 für eine überwiegend sitzende Tätigkeit mit wenig oder keinen Freizeitaktivitäten, z.B. Büroangestellte, Bildschirmarbeit, Feinmechaniker, Lehrer

PAL-Wert 1,6 bis 1,7 für eine sitzende berufliche Tätigkeit mit einigen stehenden und gehenden Tätigkeiten, z.B. Studenten, Laboranten, Fließbandarbeiter, Kraftfahrer

PAL-Wert 1,8 bis 1,9 für hauptsächlich stehende und gehende Tätigkeiten, z.B. Einzelhandel, Verkäufer, Handwerker, Mechaniker, Kellner, Hausfrauen

PAL-Wert 2,0 bis 2,4 für harte und anstrengende, körperliche Berufstätigkeit, z.B. Leistungssportler, Bauarbeiter, Waldarbeiter, Landwirte, Bergarbeiter

Der Arbeitsweg (Auto, Fahrrad, ...)

.....

Gesundheit

Nein Ja Welche

Herz-Kreislauf Beschwerden

Triglyceridspiegel: weiß ich nicht unter 150mg/dl zwischen 150-200mg/dl über 200mg/dl

Cholesterinspiegel: weiß ich nicht unter 200mg/dl zwischen 200-240mg/dl über 240mg/dl

Stoffwechselerkrankungen

Neurologische Erkrankungen

Atemwegserkrankungen

Diabetes

Blutzuckerspiegel (nüchtern): weiß ich nicht unter 150mg/dl zwischen 150-200mg/dl über 200mg/dl

Schlafstörungen

Rauchen

Alkoholkonsum

Allergien

Erkrankung des Verdauungstraktes

Gicht/Rheuma

Personal Training Rein
Bastian Rein

Bergmannsbusch 28
38448 Wolfsburg

0176/43232499

kontakt@personaltrainingrein.de
www.personaltrainingrein.de

Volkswagen Bank

IBAN: DE23270200001520574334 BIC: VOWADE2B

Schäden am Knochenapparat

Schäden an Muskeln, Sehnen, Bänder

Beschwerden am Bewegungsapparat

Wirbelsäule

Schultergelenk

Ellenbogengelenk

Handgelenk

Hüftgelenk

Kniegelenk

Fußgelenk

Sonstiges

Medikamente

Operationen

Verletzungen

Andere gesundheitliche Beschwerden, die bis jetzt noch nicht erwähnt wurden:

.....

.....

.....

Ernährung

Fühlen Sie sich wohl mit Ihrem Gewicht: Ja Nein

Möchten Sie Abnehmen oder Zunehmen: Ja Nein

Wenn Ja, welches Zielgewicht möchten Sie erreichen:

Welchen Zeitraum haben Sie sich dafür vorgestellt:

Machen Sie aktuell eine Diät: Ja Nein

Wenn Ja, welche:

Haben Sie schon öfter Diäten ausprobiert: Ja Nein

Wenn Ja, welche:

Wie viel Flüssigkeit nehmen Sie am Tag zu sich: 1l 2l 3l 4l 5l >5l

Personal Training Rein
Bastian Rein

Bergmannsbusch 28
38448 Wolfsburg

0176/43232499

kontakt@personaltrainingrein.de
www.personaltrainingrein.de

Volkswagen Bank
IBAN: DE23270200001520574334 BIC: VOWADE2B

Haben Sie das Gefühl sich ausgewogen zu ernähren: Ja Nein

Haben Sie Heißhunger auf Süßes: Ja Nein

Gehören Obst und Gemüse zum täglichen Verzehr: Ja Nein

Tägliche Zufuhr von Milchprodukten: Ja Nein

Tägliche Zufuhr von Getreideprodukten: Ja Nein

Essen Sie Fleisch oder Fisch: Ja Nein

Wenn Ja, wie viel und wie oft:

Fisch:

Fleisch:

Wie viele Mahlzeiten nehmen Sie täglich zu sich:

.....

Nehmen Sie Nahrungsergänzungsmittel zu sich: Ja Nein

Wenn Ja, welche:

Welche Genussmittel nehmen Sie zu sich:

Kaffee, Tassen am Tag Ich trinke kein Kaffee

Tee, Tassen am Tag Ich trinke kein Tee

Alkohol: Gläser am Tag Ich trinke kein Alkohol

Rauchen: Zigaretten am Tag Ich rauche nicht

Andere:

Beschreiben Sie kurz Ihr Essverhalten:

.....

.....

.....

.....

Reagieren Sie allergisch auf bestimmte Inhaltsstoffe: Ja Nein

Wenn Ja, welche:

Sport

In welchen Sportarten haben Sie Erfahrungen und Fertigkeiten gesammelt?

	Freizeit-	Leistungs-	Hobbysport	wann zuletzt	Dauer
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Welche Sportart betreiben Sie am liebsten?

.....

Haben Sie Ambitionen für einen Wettkampf? Wenn ja, in welcher Sportart?

.....

Was ist Ihre Hauptmotivation Sport zu treiben?

Allgemeine Fitness

Gesundheit

Prävention

Stressabbau

Leistung

Spaß an der Bewegung

Spaß mit der Gruppe

Besseres Wohlempfinden

andere Gründe

Zielsetzung

Welches Gesamtziel soll erreicht werden

.....

In welchem Zeitrahmen soll das Ziel erreicht werden

.....

Personal Training Rein
Bastian Rein

Bergmannsbusch 28
38448 Wolfsburg

0176/43232499

kontakt@personaltrainingrein.de
www.personaltrainingrein.de

Volkswagen Bank
IBAN: DE23270200001520574334 BIC: VOWADE2B

Sportliche Ziele

- Ausdauer Kraftausdauer Fitness allgemein
- Maximalkraft Stressabbau Koordination
- Körperstraffung Naturerlebnis Muskelaufbau
- Spaß an Bewegung Beweglichkeit Problemzonen Bewältigung
- Sonstiges:

Wie oft und wie lange wollen Sie Trainieren?

.....

Wo möchten Sie vorwiegend trainieren?

- Zuhause Fitnessstudio im Büro in der Natur abwechselnd

Was erwarten Sie von Ihrem Personaltrainer?

.....

.....

Wünsche

.....

.....

.....

.....

Hiermit bestätige Ich die Richtigkeit und Vollständigkeit meiner Angaben zu meinem Gesundheitszustand.

Mir ist bewusst, dass der Trainer für Schäden keinerlei Haftung übernimmt. Ich nehme das Training/ Beratung in eigener Verantwortung und Risiko auf mich.

Ort, Datum, Unterschrift Kunde

.....

Personal Training Rein
Bastian Rein

Bergmannsbusch 28
38448 Wolfsburg

0176/43232499

kontakt@personaltrainingrein.de
www.personaltrainingrein.de

Volkswagen Bank
IBAN: DE23270200001520574334 BIC: VOWADE2B