



COACHING
by Torge Hannemann

Anamnesebogen

Ernährung | Gesundheit | Bewegung | Motivation

Persönliche Daten

Name: _____ Vorname: _____

Geb.-Datum: _____ Telefon: _____

PLZ/Wohnort: _____ Str./Hausnr. _____

Email: _____ Beruf: _____

Körperdaten

Größe: _____ Gewicht: _____ BMI: _____

Fragen zur Gesundheit

Hast Du Herz-Kreislaufbeschwerden?

Welche?

Bestehen Stoffwechselerkrankungen?

Leidest Du unter subjektivem Unwohlsein?

Leidest Du unter Schlafstörungen?

Übermäßiger Alkoholgenuss?

Leidest Du unter Rückenschmerzen?

Hast Du Diabetes?

Bestehen Schäden des Knochenapparates?

Bestehen Muskelschäden/ Bänder/ Sehnen?

Knorpelschäden/ Meniskus?

Bestehen andere Krankheiten?

Nimmst Du Medikamente, wenn ja welche wofür?

Belastungs-/ Allgemeinzustand

Wie schätzt Du deine Verfassung ein?

Deine berufliche Tätigkeit beinhaltet vorwiegend

- intensive Bewegung sitzende Arbeitsweise mäßige Bewegung
- negativen Stress positiven Stress

Wie gelangst Du zur Arbeit?

- zu Fuß Auto Bus/Bahn Fahrrad unterschiedlich

Fragen zur Ernährung

Fühlst Du dich mit deinem Gewicht wohl?

Ja Nein

Möchtest Du abnehmen?

Ja Nein

Möchtest Du zunehmen?

Ja Nein

Machst Du aktuell eine Diät?

Ja Nein

Hast Du schon öfter Diäten probiert?

Ja Nein

Wenn ja, welche und wie waren die Ergebnisse?

Welche Genussmittel nimmst Du zu dir?

Kaffee, ___ Tassen am Tag

Zigaretten, ___ Zigaretten/Zigarren/Pfeife pro Tag

Ich habe geraucht. Ich rauche nicht mehr seit _____

Ich habe nie geraucht

Alkohol, _____ Gläser pro Tag/Woche

Anderes: _____

Hast Du das Gefühl dich ausgewogen zu ernähren?

Ja Nein

Gehören Obst und Gemüse zur täglichen Ernährung?

Ja Nein

Hast Du Heißhungerattacken auf Süßes?

Ja Nein

Wie viel Liter Flüssigkeiten nimmst Du täglich zu dir?

1 2 3

Nimmst Du Nahrungsergänzungsmittel ein?

Ja Nein

Wenn ja, welche:

Dein/e sportliches/n Ziel/e ist/ sind:

Ausdauer

Fitness allgemein

Stressabbau

Körperstraffung/ Definition

Muskelaufbau

Gewichtsreduktion

Athletiktraining

Lauftraining

Problemzonen-Bewältigung

Kraftausdauer

Maximalkraft

Koordination

Naturerlebnis

Spaß an Bewegung

Fettabbau

Grundübungen korrekt ausführen

korrekte Ernährung

Sonstiges:

Exakte Zielbeschreibung:

Wie oft und wie lange willst Du trainieren?

Wo möchtest Du vorwiegend trainieren?

- Zuhause Fitnessstudio im Büro in der Natur abwechselnd

Was erwartest Du von TH-Coaching?

**Danke für die Beantwortung der Fragen und willkommen
im Team "TH - Coaching".**

Vor- und Nachname des Teilnehmers (in Blockschrift)

Bitte ankreuzen!

Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten zum Zweck der Hilfestellung im Rahmen des Konzeptes gespeichert werden. Ihr Personal Trainer Torge Hannemann verpflichtet sich, die Daten außerhalb der notwendigen Eingaben zur Diagnose und Behandlung/Planerstellung, nicht an unbeteiligte Dritte weiterzugeben.

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/ die Beratung in eigener Verantwortung und Risiko auf mich.

Datum

Unterschrift