



GESUNDHEITSFRAGEBOGEN

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon Geschäft

Mobile

E-Mail

Geburtsdatum

Beruf

Krankenkasse

Persönliche Fragen:

Betreiben Sie regelmässig Sport? ja nein

Wenn ja, wie oft pro Woche?

Haben Sie Erfahrung mit Personal bzw. Fitnesstraining? ja nein

Wenn ja, wann und wie oft pro Woche?

Wenn nein, wie lange überlegen Sie schon mit Personal Training zu beginnen?

Was sind Ihre Trainingsziele?

.....

Wie oft pro Woche wollen bzw. können Sie sich für Ihr Personal Training Zeit nehmen?

1x 2x 3x mehr

Wie wurden Sie auf TATKRAFT aufmerksam / durch wen?

.....

Warum haben Sie TATKRAFT gewählt?

.....

Gesundheits-Fragen:

Rückenprobleme? ja nein

Gelenkprobleme? ja nein

Operationen? ja nein

Nehmen Sie Medikamente ein? ja nein

Beschwerden:

unter körperlicher Belastung? ja nein

Asthma? ja nein

Krampfadern? ja nein

Bronchitis? ja nein

Ärztliche Behandlung? ja nein

Therapeutische Behandlung? ja nein

Stoffwechselerkrankungen? ja nein

Schilddrüse/Blutzucker? ja nein

Schwangerschaft? ja nein

Blasenschwäche? ja nein

Machen Sie zurzeit eine Diät? ja nein

Wurde jemals ein EKG durchgeführt? ja nein

Stress? ja nein

Hiermit bestätige ich die Richtigkeit und Vollständigkeit meiner Angaben:

Datum:

Unterschrift:

Risikofaktoren für Herz und Kreislauferkrankungen:

Alter	über 45	10 0
	über 35	4 0
	bis 35	0 0
Geschlecht	männlich	2 0
	weiblich	0 0
Persönliche Fragen	Herzfehler/Infarkt	40 0
	Herzschrittmacher	40 0
	Rythmusstörung	40 0
	keine Herzschwäche	0 0
Familie	Herzinfarkt vor 60	16 0
	Herzinfarkt nach 60	6 0
	kein Herzinfarkt	0 0
Blutdruck	Bluthochdruck bekannt	8 0
	Wert unbekannt	4 0
	normal/tief	0 0
Rauchen	2 Packungen und mehr	10 0
	1 bis Packungen	6 0
	weniger als eine Packung	3 0
	Nichtraucher	0 0
Gewicht	Übergewicht	4 0
	Normalgewicht = (Grösse - 100/+ 10%)	0 0
	kg: Grösse:	
Bewegung	Kein Training	10 0
	regelmässig 1x pro Woche	2 0
	mindestens 2x pro Woche	0 0

Auswertung Total Punkte

40 und mehr: Arztbesuch empfohlen
20-30: Gesundheitstraining
0-19: keine Trainingseinschränkung
(Tabelle gem. Dr. Probst)