

Sport + Fit Center

INTERLAKEN

Höheweg 17, 3800 Interlaken, 033 822 68 68 / 079 722 68 68, www.sportundfit.ch

Anamnesebogen

(Bitte beim ersten Termin im Sport und Fit Center ausfüllen und abgeben.)

Name: Vorname:

Adresse:

PLZ Ort:

Tel. Nr: Mobile:

E – Mail:

Geb. Datum:

Wie wurden sie auf das Sport und Fit Center aufmerksam?

.....

Formulieren sie ihre Ziele / Wünsche positiv:

1.

2.

3.

Bitte zutreffendes ankreuzen:

Training	Gesundheit	Seelisches Wohlbefinden
Gewichtsabnahme		
Gewichtszunahme		
Ausdauertraining		
Krafttraining		
Beweglichkeit		
Rehabilitatives Training		
Sportspezifisches Training		
Prävention/Fitness		
Verspannungen lösen		
Ästhetik		
Sonstiges		

Wie viel Zeit und wie oft können Sie sich für ihr Projekt einsetzen?

1 Std 1.5 Std

1 x p. W. 2 x p. W. 3 x p. W. 4 x p. W. 5 x p. W.

Fragen zur bisherigen sportlichen Betätigung

	ja	nein	welche	Std/pro W.
Haben sie sich in den letzten 12 Monaten regelmässig sportlich betätigt?				
Früher?				

Fitnessstraining richtet sich generell an gesunde Personen. Jedoch kann der Arzt ihnen Fitness empfohlen haben.

Hat ihr Arzt ihnen Auflagen im Bezug auf Fitness Training gemacht?	ja	nein
Hatten sie sich in den letzten 12 Monaten ärztlich Untersuchung lassen?	ja	nein
Name des behandelnden Arztes:		
Für Frauen: Sind sie schwanger?	ja	nein

Fragen zur Gesundheit

	ja	nein	Bemerkung
Rauchen, wie viel pro Tag			
Alkohol, wie viel pro Tag			
Medikamente, welche			
Wirbelsäulenerkrankungen			
Gelenkbeschwerden			
Arthrosen			
Rheuma			
Aktuelle Brüche/Verletzungen			
Innere Erkrankungen			
Herz-Kreislauf Erkrankungen (Blutdruck)			
Atembeschwerden			
Diabetes			

Psychisch/phisches Befinden

	nie	manchmal	oft	häufig
Appetitlosigkeit/Heisshunger				
Konzentrationsstörungen				
Schlafstörungen				
Antriebslosigkeit				
Verspannungen				
Schmerzen				
Körperlich erschöpft				
Beruflicher Stress				
Emotionaler Stress				

Tägliche Belastung

	sitzend	stehend	viel Bewegung	wenig Bewegung
Berufliche Tätigkeit:				
.....				
Freizeit				

Der Kunde bestätige mit der Unterschrift das „Kleingedruckte“ gelesen zu haben, insbesondere Ziffer. 13. Versicherung.

Interlaken, den Unterschrift: