



# Gesundheitsfragebogen

## Persönliche Fragen

Name	
Vorname	
Strasse	
PLZ, Ort	
Tel. Nr.	
E-Mail	
Geburtsdatum	
Notfallkontakt	
Tel. Nr.	

Betreibst du regelmässig Sport?  ja  nein

Wenn ja, was und wie oft pro Woche?

--

Wie beurteilst du deine persönliche Fitness?

- schlecht     genügend     mittel  
 gut     sehr gut

Was ist dein Trainings-Ziel?

Bis wann möchtest du es erreicht haben?


Wie oft pro Woche möchtest du trainieren?

- 1-2x     3x     mehr als 3x

## Hast du Beschwerden...

unter körperlicher Belastung? Wo?  ja  nein

--

Asthma, Bronchitis?  ja  nein

Schilddrüse, Blutzucker?  ja  nein

Bist du zurzeit in ärztlicher oder  
therapeutischer Behandlung?  ja  nein

Wenn ja, weshalb?

--

Bist du schwanger?  ja  nein

Machst du zurzeit eine Diät?  ja  nein

Hast du Stress?  ja  nein

Wurde bei dir jemals ein Belastungs-EKG  
durchgeführt?  ja  nein

Nimmst du Medikamente?  ja  nein

Wenn ja, wofür?

--

## Gesundheitsfragen

Hast du zurzeit Schmerzen?

--

Rückenprobleme?

--

Hattest du Operationen?

--

Beschwerden infolge der Operation?

--

## Risikofaktoren Herz-/Kreislaufkrankungen

**Alter:** über 45 Jahren  10

über 35 Jahren  4

unter 35 Jahren  0

**Geschlecht:** männlich  2

weiblich  0

**Pers. Fragen:** Herzfehler/Infarkt  40

Herzschrittmacher  40

Rhythmusstörungen  40

keine Herzschwäche  0

**Familie** Herzinfarkt vor 60 J.  16

Herzinfarkt nach 60 J.  6

kein Herzinfarkt  0

**Blutdruck** Bluthochdruck bekannt  8

Wert unbekannt  4

normal/tief  0

**Rauchen** 2 Packungen & mehr  10

1 bis 2 Packungen  6

weniger als 1 Packung  3

Nichtraucher  0

**Gewicht** Übergewicht  4

Normalgewicht

Gr. -100/ +- 10%  0

Gew.      Gr.

**Bewegung** kein Training  10

regelm. 1x pro Woche  2

mind. 2x pro Woche  0

**Auswertung Total Punkte**

40 + mehr      Arztbesuch

20 - 39      Gesundheitstraining

0 - 19      keine Trainingseinschränkung

Ich bestätige mit meiner Unterschrift die Richtigkeit aller Angaben. Die Benutzung der Trainingsgeräte und Trainingsanlagen erfolgen auf eigenes Risiko und auf eigene Gefahr. Für Verlust von Wertgegenständen wird nicht gehaftet. Falls ein gesundheitliches Risiko besteht, wird empfohlen vor dem Start des Trainings eine ärztliche Abklärung einzuholen. Wenn auf eine ärztliche Abklärung verzichtet wird, obwohl ein gesundheitliches Risiko besteht, lehnt die Personaltrainerin jede Haftung für Schäden bei Unfällen, Verletzungen oder Krankheiten des Kunden ab.

Ort

Datum

Unterschrift