

ANAMNESEBOGEN

PERSÖNLICHE DATEN

NAME	VORNAME	GEB.-DATUM	TELEFON
STRASSE	PLZ & WOHNORT	EMAIL	
<i>FACEBOOK, INSTAGRAM, FREUNDE ETC...</i>			
KÖRPERGRÖSSE (in cm)	KÖRPERGEWICHT (in kg)	WIE BIST DU AUF RPC AUFMERKSAM GEWORDEN?	

ALLGEMEINZUSTAND

1. Wie beurteilst du deine aktuelle körperliche Fitness?

Sehr gut Gut Befriedigend Ausreichend Mangelhaft Ungenügend

2. Deine momentane berufliche Tätigkeit ist überwiegend...

Sitzend Sitzend, mit etwas Bewegung Intensiver Belastung Körperlich absolut fordernd

3. Wieviel Stress bist du in deinem Alltag ausgesetzt?

Gar keinem Wenig Etwas Etwas mehr Viel Sehr viel

ERNÄHRUNGSANAMNESE

1. Hast du das Gefühl dich ausgewogen und bewusst zu ernähren? Ja Nein

2. Was sind deine Ernährungsziele? Gewichtsreduzierung Gewichtszunahme Muskelaufbau
 Wettkampfvorbereitung Allgemeine Gesundheitsverbesserung

3. Verfolgst du eine bestimmte Ernährungsform? nein Vegan Vegetarisch Low Carb
 Paleo Low Fat andere _____

4.1 Treibst du Sport? Wenn ja, auf welchem Level? Hobby Amateur (vgl. bis 3. Liga) Profi (vgl. ab 2. Liga)

4.2 Wie oft treibst du bisher Sport pro Woche? (1 Einheit = ca. 60 Minuten)
 Gar nicht 1 Mal 2 Mal 3 Mal 4 Mal 5 Mal +

4.3 Welchen Sport betreibst du?
 Fitness Fußball Basketball American Football andere _____

4.4 Wenn bei 4.2 „Gar nicht“ angekreuzt wurde, wann war das letzte Mal, dass du regelmäßig Sport betrieben hast?
 > 1 Monat > 2 Monate > 6 Monate > 12 Monate

5. Hast du Diabetes (Typ I oder Typ II)? **Ja** **Nein** **Wenn ja, welche?**

6. Leidest du unter einer Lebensmittelunverträglichkeit? _____

Ich bestätige mit meiner Unterschrift die Richtigkeit und Vollständigkeit meiner Angaben zu meinem Gesundheitszustand. Weiterhin verpflichte ich mich, Veränderungen über meinen Gesundheitszustand umgehend bekannt zu geben. Mir ist bewusst, dass Romans Personal Coaching keinerlei Haftung für Schäden oder Verletzungen übernimmt, die während des Trainings geschehen. Ich nehme das Training in eigener Haftung und Risiko auf mich. Romans Personal Coaching verpflichtet sich, über die gemachten Angaben Stillschweigen zu bewahren und sie für Dritte unzugänglich aufzubewahren.

Datum, Ort

Unterschrift Kunde / Erziehungsberechtigter

