

ANAMNESEBOGEN



Bitte fülle diesen Bogen so vollständig wie möglich aus.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Name, Vorname

Geschlecht

Geburtsdatum

Alter

Beruf

Telefonnummer

E-Mail

KÖRPERANALYSE (WIRD VOM TRAINER AUSGEFÜLLT)

Größe

Gewicht

BMI

Blutdruck

Körperfettanteil

FFMI

Grundkalorien

Ruhepuls

KÖRPERZUSTAND

Vorkenntnisse / Erfahrungen

Sportliche Betätigung

Ernährung

Derzeitige Verletzungen

Vergangene Verletzungen

Erkrankungen

Schwanger?

Medikamente? Wenn ja, welche?

Supplements? Wenn ja, welche?

ZIELE

Kurzfristige Ziele

Mittelfristige Ziele

Langfristige Ziele

*Hiermit erkläre ich, dass alle Angaben wahrheitsgemäß beantwortet und die AGBs akzeptiert wurden.
Bei Beschwerden versichere ich eine Erlaubnis meines Hausarztes zum Sporttreiben zu haben.
Bei Veränderungen meines Gesundheitszustandes informiere ich meinen Trainer unverzüglich.*

Ich habe alle Bedingungen zur Kenntnis genommen und bin einverstanden!

Bitte den ausgefüllten Bogen **als PDF exportieren** und per Mail an mich zurücksenden:
info@gainwithbrain.training