

COACHING-REVOLUTION FRAGEBOGEN

Alle Fragen, die in diesem Fragebogen enthalten sind, werden streng vertraulich für die Erstellung Ihres individuellen Planes genutzt.

Name:

Straße:

Postleitzahl:

Stadt:

Telefon:

E-mail:

Geschlecht: M W

Alter:

Gewicht (in kg):

Größe (in cm):

Körperfettanteil:

Körpertyp:

ALLGEMEIN-BEZOGENE FRAGEN

Was machen Sie beruflich?

Sitzende Tätigkeit **Handwerkliche Tätigkeit**

Berufsbezeichnung/Schüler/Student:

Was ist Ihr Ziel ? (z.B. Muskeln aufbauen oder Gewicht verlieren/Abnehmen, Wettkampfvorbereitung etc.)

❖ Mein Ziel ist..

❖ Mein Wunschgewicht :

Wie können wir Sie unterstützen Ihr Ziel zu erreichen bzw. was erwarten Sie von uns als Ihre Coaches?

❖ Ich erwarte von euch..

Warum haben Sie sich für uns als Ihre Coaches entschieden ?

❖ Ich habe mich für euch entschieden weil..

Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden ?

Internet

Visiten Karte

Empfehlung durch Bekannte/Verwandte

Sonstiges

Welche?

Welche?

WICHTIGE INFORMATIONEN

Wann waren Sie zuletzt zu einer allgemeinmedizinischen Untersuchung ?

- _____

Leiden Sie unter bestimmten Krankheiten ?

Nein

Ja, Wenn ja bitte auflisten welche. (z.B. Diabetes, Asthma, Nieren- Lebererkrankungen, Blutdruck, oder Herz-Kreislaufkrankungen)

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Wichtige Dinge die wir beachten sollten? Allergien/Unverträglichkeiten, bestimmte Lebensmittel die gar nicht gemocht werden?

- _____

ERNÄHRUNGSBEZOGENE FRAGEN

Wie viele Mahlzeiten nehmen Sie am Tag zu sich? Bzw. wie viele Mahlzeiten würden Sie am Tag gerne zu sich nehmen?

2 3 4 5 6 Oder mehr... ____

Hauptmahlzeiten (warme Mahlzeiten)...

1 2 3

Zwischenmahlzeiten (kleine Snacks)...

1 2 3

Tracken Sie Ihre Makros ?

Nein

Ja, Wenn ja wie viel Kalorien und wie viel der jeweiligen Makronährstoffe nehmen Sie aktuell täglich zu sich ?

Kalorien

Eiweiß

Kohlenhydrate

Fett

Wie hat sich Ihre aktuelle Kalorienbilanz auf Ihr Körpergewicht/ auf Ihren Körper ausgewirkt ?

Gewicht verloren

Gewicht unverändert

Gewicht zugenommen

Mögen Sie eher mehr frühstücken oder lieber mehr zu Abend essen ?

- Frühstück : Groß Klein
- Abendessen : Groß Klein

Kontraindikationen für Sporttreiben und Fitness:

Wann darf kein Sport getrieben werden?

- Alle akuten, mit Fieber verbundenen schweren Infektionskrankheiten bzw. fieberhafte Entzündungen und systemischen Erkrankungen (z.B. grippaler Infekt, Entzündungen der Bronchien oder der Blase) und Infektionen jeder Art, auch lokal (z.B. Zahnwurzelentzündungen, Kieferhöhlenvereiterungen etc.)
- Allergische Erkrankungen im akuten Schub (z.B. akuter Asthmaanfall)
- Einnahme von Antibiotika • Schwerwiegende Stoffwechselkrankheiten (schlecht eingestellte Diabetes, Schilddrüsenüberfunktion...) und andere unzureichend behandelte Erkrankungen
- Fortgeschrittene Arteriosklerose (Gefäßverengung), insbesondere Zerebralsklerose
- Pulmonale Herzkrankheit mit Atemstörungen, akute Herzinsuffizienz
- Frischer Herzinfarkt, instabile Angina pectoris, entzündliche Herzerkrankungen, schwerwiegende Klappenerkrankungen
- Nicht kontrollierbare Herzrhythmusstörungen, AV-Block III. Grades
- Akute Thrombose und Entzündung der tiefen oder oberflächlichen Venen
- Bluthochdruck: chronische Hypertonie (WHO-Stadium III= Schädigung mehrerer Organe, Augenhintergrundveränderungen)unkontrollierte Hypertonie (syst. > 200mmHg u./o. diast. > 120 mmHg) die meisten Formender sekundären Hypertonie (infolge anderer Erkrankungen)

Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie, dass Sie die Hinweise gelesen und verstanden haben, dass keine der ernannten Erkrankungen vorliegt bzw. ein ärztlicher Rat zu Nutzung geholt wurde!

Ort/Datum _____ Unterschrift _____

Notize (für den Coach)

- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ _____