



Name

Adresse

Telefon

E-Mail

1. Wie wurden Sie auf Vita 40+ aufmerksam?

2. Haben Sie körperliche Beschwerden

JA

NEIN

3. Wenn ja, an welchen?

4. Wurde die Ursache bereits ärztlich abgeklärt?

JA

NEIN

5. Hatten Sie bereits Operationen?

JA

NEIN

6. Wenn ja, welche?

Trainingsziele:

7. Was möchten Sie mit dem Training erreichen?

Kraft

Ausdauer

Beweglichkeit

Entspannung

Anderes

8. Wie oft haben Sie Zeit für das Training? (x pro Woche)

9. Was haben Sie an Trainingsmaterial zuhause z.B. Matte, Pezzi-, Tennis-, Softball, Hanteln, Ergometer, Schrittzähler, Treppen usw.?

körperliche Einschränkungen:

- | | | |
|---|----|------|
| 10. Haben Sie Probleme mit der Wirbelsäule (HWS, BWS, LWS) | JA | NEIN |
| 11. Haben Sie Probleme mit dem Iliosacralgelenk (Verbindung Becken und Wirbelsäule) | JA | NEIN |
| 12. Haben Sie Probleme/ Einschränkungen an der Schulter? | JA | NEIN |

Wenn ja, welche?

- | | | |
|------------------------------|----|------|
| 13. Haben Sie Verspannungen? | JA | NEIN |
|------------------------------|----|------|

Wenn ja, wo?

- | | | |
|---|----|------|
| 14. Haben Sie Probleme mit dem Ischiasnerv? | JA | NEIN |
|---|----|------|

- | | | |
|--|----|------|
| 15. Haben Sie Probleme mit den Füßen / Waden (Fersensporn o.ä.)? | JA | NEIN |
|--|----|------|

- | | | |
|--------------------------------------|----|------|
| 16. Haben Sie Probleme beim Stützen? | JA | NEIN |
|--------------------------------------|----|------|

- | | | |
|--------------------------|----|------|
| 17. Probleme beim Knien? | JA | NEIN |
|--------------------------|----|------|

- | | | | |
|-------------------------------------|----------|---------------|-------------------|
| 18. Haben Sie weitere Erkrankungen? | Diabetes | Bluthochdruck | Allergien, Asthma |
| | Anderes | | |

- | | | |
|---------------------------------------|----|------|
| 19. Sind Sie bereits sportlich aktiv? | JA | NEIN |
|---------------------------------------|----|------|

20. Wenn ja, was machen Sie?

21. Wie oft in der Woche

22. Wie schätzen Sie sich selber ein? sportlich ich möchte schon etwas tun
mein innerer „Schweinehund“ hält mich immer zurück Anderes

Dieser Fragebogen wird streng vertraulich behandelt

Bitte füllen Sie ihn möglichst genau aus und lassen Sie ihn mir per Mail zukommen. Sie erhalten per Mail eine Rechnung, wenn Sie diese beglichen haben sende ich Ihren persönlichen Zugangs Code für meinen Online Kursraum zu.

Ja, ich möchte ein individuelles, speziell auf mich abgestimmtes Online-/ Einzeltraining kostenpflichtig bestellen

Hiermit bestelle ich kostenpflichtig oben ausgewählte Produkte

Vielen Dank für Ihr Vertrauen

Ihre Hilke Waldbüßer

Personal Trainer für Prävention und Rehabilitation

info@vita40plus.net, Hilke Waldbüßer, Weichselstraße 17, 89231 Neu-Ulm