



# ★ HERMANN HABERKERN ★

PERSONAL TRAINER

## FRAGEBOGEN

Herzlich Willkommen,

ich freue mich, dass Sie sich entschieden haben mein Angebot zu nutzen.  
Dieser Fragebogen ist dazu da, Sie optimaler betreuen zu können.  
Bitte nehmen Sie sich einen Moment die Ruhe und Zeit, die folgenden Fragen zu beantworten.

Vertrauen ist in der Körperarbeit wichtig, deswegen versichere ich Ihnen, dass ich ihre Angaben nicht an Dritte weitergebe.

Persönliche Angaben:

Name:

Straße:

PLZ Ort:

Telefon:

Mobil:

E-Mail:

Geburtsdatum:

Beruf:

Bitte beachten Sie, dass alle Informationen über Termine, Angebote etc. via E-Mail versendet werden.  
Geben Sie bitte eine Email-Adresse an, die Sie regelmäßig abfragen. Änderungen Ihrer E-Mail-Adresse teilen Sie mir bitte umgehend mit.



## Gesundheitsfragen:

Wurden bei Ihnen jemals Herzprobleme festgestellt?

Ja  Nein

Nehmen Sie regelmäßig Medikamente ein?

Ja  Nein

Wenn ja welche und wofür/wogegen?

Wann war Ihr letzter Check-up?

Hatten Sie bereits Operationen/Unfälle?

Ja  Nein

Wenn ja welche und warum?

Leiden Sie unter Bluthochdruck?

Ja  Nein

Liegt bei Ihnen eine akute Erkrankung vor?

Ja  Nein

Wenn ja welche?

Leiden Sie unter Rheuma?

Ja  Nein

## Art der beruflichen Tätigkeit:

stehend  sitzend  viel Bewegung  wenig Bewegung

## Sportliche Tätigkeit:

nein  ja, und zwar:

regelmäßig  mal / Woche  min  unregelmäßig

ja vor  Jahr(en) und zwar:



Ihr persönliches Trainingsziel:

Seven horizontal grey bars for writing a personal training goal.

Das erwarte ich von Ihnen:

Seven horizontal grey bars for writing expectations from the coach.

Datum:

A horizontal grey bar for writing the date.

Unterschrift:

