

# Gesundheitsfragebogen

## Personalien

Geschlecht  weiblich  männlich

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Geburtsdatum

Telefon

E-Mail

Beruf

Krankenkasse

Alle Daten werden vertraulich behandelt.

Die folgenden Fragen dienen zur Eignungsabklärung eines Fitness Coachings / Personal Trainings. Ein separater Fragebogen erfasst deine Ziele und stellt Fragen zu Training, Ernährung und Lebensstil.

Wie wurdest du auf Fitness Glade aufmerksam?

Wie lange spielst du schon mit dem Gedanken einer Konsultation? Warum gerade jetzt?

## Gesundheitsfragen

Hast du Beschwerden am Bewegungsapparat (Knochen, Gelenke, Muskeln, Sehnen, Bänder)?  Ja  Nein

Wurdest du innerhalb der letzten 3 Jahre operiert?  Ja  Nein

Nimmst du regelmässig Medikamente?  Ja  Nein

Hast du Beschwerden bei körperlicher Belastung?  Ja  Nein

Befindest du dich zurzeit in ärztlicher / therapeutischer Behandlung?  Ja  Nein

Hast du Stoffwechselerkrankungen?  Ja  Nein

Hattest du Verletzungen / Unfälle, die dich heute körperlich einschränken?  Ja  Nein

Hast du eine Erkrankung des Nervensystems?  Ja  Nein

- Hast du Atemwegserkrankungen?  Ja  Nein
- Hast du Allergien?  Ja  Nein
- Hast du eine Blasenschwäche?  Ja  Nein
- Bist du schwanger?  Ja  Nein
- Hast du Arthrose oder Rheuma?  Ja  Nein
- Hast du Wirbelsäulenerkrankungen?  Ja  Nein
- Wurde jemals ein EKG durchgeführt?  Ja  Nein
- Hast du Essstörungen?  Ja  Nein

## Abklärung von Risikofaktoren

- Alter**
- Über 45  10
- Über 35  4
- Bis 35  0

- Herz-Kreislauf**
- Koronare Herzkrankheit  40
- Herzfehler/-Infarkt  40
- Herzschrittmacher  40
- Rhythmusstörungen  40
- Keine Herzschwäche  0

- Blutdruck**
- Bluthochdruck schwer  40
- Bluthochdruck leicht  8
- Wert unbekannt  4
- Normal / tief  0

- Rauchen**
- > 2 Schachteln täglich  10
- 1 - 2 Schachteln täglich  6
- < 1 Schachtel täglich  3
- Nichtraucher  0

- Gewicht**
- Adipositas 2 (BMI  $\geq 35$ )  40
- Adipositas 1 (BMI  $\geq 30$ )  10
- Übergewicht  4
- (Grösse - 100 +/- 10% =) Normalgewicht  0

Körpergewicht in kg:  Körpergrösse in cm:

- Sport**
- Nie seit >20 Jahren  30
- Zurzeit keinen  10
- Regelm. 1x die Woche  2
- Mind. 2x die Woche  0

Punkte total:

## Auswertung

$\geq 40$ : Ärztliche Unbedenklichkeitserklärung notwendig  
 20-39: Training angepasst an Gesundheitszustand  
 0-19: Keine Trainingseinschränkungen

## Sonstiges / Anmerkungen

## Einverständniserklärung

Hiermit bestätige ich die Richtigkeit und Vollständigkeit meiner Angaben und akzeptiere die Fitness Glade AGB.

Datum / Unterschrift: