

FITNESS

Fragebogen TV Wiblingen

Name: _____ Vorname: _____ Geb.: _____

Anschrift: _____ Telefon: _____

1. Trainingswünsche und Ziele:

Welche nachfolgenden Trainingswünsche oder Ziele haben Sie?

- Verbesserung der allgemeinen Fitness
- Positive Beeinflussung von Beschwerden
- Ausdauerbetontes Herz-Kreislauf-Training
- Gewichtsabnahme bzw. figurbetontes Training
- Ergänzung zu Deiner Sportart
- Haltungsverbesserung
- Stressausgleich
- Muskelaufbau

andere Wünsche und Anmerkungen: _____

2. Lebensstil:

Wie fühlen Sie sich, wie sind Ihre beruflichen Tätigkeiten?

- sitzend öfters sitzend
- überwiegend stehend manchmal stehend
- körperlich anstrengend selten anstrengend
- nie anstrengend
- mehrmals Sport die Woche _____
- keinen Sport die Woche

3. Ernährung:

- Diäten ausprobiert
- momentan Diät haltend
- keine Diät

4. Krankheit/Medikamente/Blutdruckprobleme/OP/Bandscheiben- vorfall/evtl.Zustimmung des Hausarztes (falls vorhanden bitte unten eintragen):
