



Anamnese

Bitte füllen Sie den folgenden Anamnesebogen gewissenhaft und wahrheitsgemäß aus, sodass Ihre individuellen Voraussetzungen, Ziele und Wünsche berücksichtigt werden können. Selbstverständlich werden Ihre Angaben vertraulich behandelt.

Persönliche Daten:

Name:

Geburtsdatum:

Straße:

PLZ/Ort:

Telefon:

E-Mail:

Größe:

Gewicht:

Beruf:

Lieblingsfarbe:

Gesundheit

Leiden Sie unter Erkrankungen, Allergien, Verletzungen oder sonstigen Beschwerden?

Nehmen Sie regelmäßig Medikamente und wenn ja, welche?

Sind Sie zurzeit in ärztlicher Behandlung und wenn ja, weshalb?

Wie würden Sie Ihr Schlafverhalten beurteilen?

sehr gut

normal

sehr schlecht

Leiden Sie unter Stress?

 ja nein

Ernährung

Wie beurteilen Sie Ihre persönliche Ernährungsweise?

sehr gut

normal

sehr schlecht

Haben Sie bereits Erfahrungen mit Diäten oder anderen Ernährungsstrategien gesammelt und wenn ja, wie zufrieden waren Sie mit den Ergebnissen?

Wie viel Liter Flüssigkeiten trinken Sie am Tag?

_____ l/ Tag

Haben Sie bereits Erfahrungen mit Nahrungsergänzungsmitteln gesammelt und wenn ja, wie zufrieden waren Sie mit den Ergebnissen?

Sport

Wie beurteilen Sie Ihre momentane Fitness?

sehr gut

normal

sehr schlecht

Welche Sportarten üben Sie aus und wie lange bereits?

Welche Sportart betreiben Sie am liebsten?

Wie oft treiben Sie in der Woche Sport?

_____ mal/ Woche

Wie oft wollen Sie künftig Sport treiben?

_____ mal/ Woche

Haben Sie bereits Erfahrungen mit Fitnesssystemen gesammelt und wenn ja, wie zufrieden waren Sie mit den Ergebnissen?

Ziele

Was ist Ihre Motivation Sport zu treiben?

- Gesundheit Prävention Leistung
- Erscheinungsbild Spaß

Welche Ziele wollen Sie erreichen?

- Gewichtsreduktion und wenn ja, wie viel Kilogramm in welchem Zeitraum:

_____ kg/ _____

- Gewichtsaufbau und wenn ja, wie viel Kilogramm in welchem Zeitraum:

_____ kg/ _____

- Definition

- Muskelaufbau an folgenden Körperpartien:

Bauch Beine Gesäß Arme

Brust Rücken Schultern Körpermitte

- Verbesserung der Kondition

- Verbesserung der Koordination

- Entspannung und Ausgleich

- Rehabilitation für: _____

- Allgemeine Fitness, Gesundheit und Spaß

- Anderes: _____

An welchen Örtlichkeiten möchten Sie trainieren?

Haben Sie bereits Erfahrungen mit Personal Trainern oder Ernährungsberatern gesammelt und wenn ja, wie zufrieden waren Sie mit den Ergebnissen?

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Fragen wahrheitsgemäß beantwortet zu haben. Weiterhin verpflichte ich mich Veränderungen bezüglich meines Gesundheitszustandes unaufgefordert bekannt zu geben. Der Trainer verpflichtet sich über die gemachten Angaben Stillschweigen zu bewahren und für Dritte unzugänglich aufzubewahren.

Datum, Unterschrift Klient



Haftungsausschlusserklärung

1. Meine Teilnahme am Personal-Training von Danny Herrmann oder seinem Vertreter/ seiner Vertreterin erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko.

2. Ich verzichte hiermit ausdrücklich auf sämtliche Ansprüche – gleich welcher Art – aus Schadensfällen, Verletzungen oder Folgeschädigungen:

- die im Zusammenhang mit meiner Teilnahme am Personal-Training,
- dem Training nach den von Personal-Trainer Danny Herrmann erstellten Trainingsplänen,
- der Durchführung von Testverfahren zur Ermittlung der körperlichen Fitness eintreten könnten, es sei denn, die vorstehend genannten Personen handeln vorsätzlich oder grob fahrlässig.

3. Auch für Sachschäden wird eine Haftung vonseiten des Personal-Trainers Danny Herrmann oder seinem Vertreter / seiner Vertreterin ausgeschlossen.

4. Ich versichere, sportgesund zu sein. Ich habe mich bei einem Arzt meines Gesundheitszustandes versichert. Habe ich darauf verzichtet, so tue ich dies auf eigene Verantwortung.

5. Für gesundheitliche Risiken, auch solche, die mir selbst aktuell nicht bekannt sind, übernimmt der Personal-Trainer Danny Herrmann oder sein Vertreter / seine Vertreterin im Falle eines Unfalls oder Schadens keine Haftung.

6. Jede Erkrankung und auch plötzliche Befindlichkeitsänderungen wie Übelkeit, Schwindel, Schmerz, Herzrasen oder Ähnlichem werde ich sofort dem Personal-Trainer Danny Herrmann oder seinem Vertreter / seiner Vertreterin mitteilen und gegebenenfalls das Training abbrechen.

7. Ich bin gegen Unfälle und Verletzungen, die im Rahmen des Personal-Trainings auftreten können, versichert. Gleiches gilt für den direkten Weg von und zum Trainingsort. Ist dies nicht der Fall, geschieht dies auf meine Verantwortung.

8. Ich habe mich über den Inhalt dieser Haftungsausschlusserklärung vollständig informiert, indem ich diese gelesen habe, bevor ich meine Unterschrift leiste.

Datum, Unterschrift Klient