



Fragebogen zur persönlichen Trainingsberatung

Dein Name *

Vorname

Nachname

Geschlecht *

Männlich

Weiblich

Alter

Jahre

Größe

cm

Gewicht

KG

Selbsteinschätzung

This matrix type is not available for legacy form layout.

Hast du gesundheitliche Probleme, Verletzungen, oder nimmst regelmäßig Medikamente? *

JA

NEIN

Ist in Ihrer unmittelbaren Familie jemand vor dem 60. Lebensjahr an einer Herzkrankheit erkrankt?

Ja

Nein

Gibt es bekannte Unverträglichkeiten oder Allergien? *

Keine bekannten Allergien oder Unverträglichkeiten

Lebensmittelallergien (z. B. Nüsse, Gluten, Laktose) (nur relevant bei Ernährungsberatung)

Tierhaarallergien (z. B. Katze, Hund, Pferd)

Pollen oder Hausstaub

Allergien auf bestimmte Materialien (z. B. Latex, Kunststoffe, Desinfektionsmittel)

Other

Rauchen Sie?

Ja

Nein

Deine derzeitige Ernährung könnte man am besten wie folgt beschreiben:

Sehr ungesund 🍷 Viel Fast Food, Süßes, wenig frische Lebensmittel – Ernährung spielt kaum eine Rolle.

Eher ungesund / ohne Plan 🍷 Mahlzeiten meist ungeplant, viel unterwegs essen, selten auf Nährstoffe achten.

Mittelmäßig / teils bewusst 🍷 Mal frisch gekocht, mal schnell etwas unterwegs – keine feste Linie, aber bemüht.

Eher gesund / bewusst 🍷 Frische Zutaten, bewusste Auswahl – gelegentliche Ausnahmen sind okay.

Sehr gesund, zielgerichtet 🍷 Ernährung folgt einem klaren Plan – ausgewogen, nährstoffreich und dem Ziel angepasst

Hast du Interesse an Ernährungsberatung?

Wie gestresst fühlst du dich im Alltag?

Kaum Stress – Ich habe viel Ruhe und Zeit für mich

Selten gestresst – Manchmal fordernd, aber meistens entspannt

Teils/teils – Die Balance stimmt, aber es gibt stressige Tage

Oft gestresst – Viel Hektik, wenig Pausen

Ständig unter Strom – Ich komme kaum zur Ruhe, alles ist mir zu viel

Wie hoch ist dein Aktivitätsniveau in der Arbeit und was machst du beruflich?

Überwiegend sitzend (z. B. Büroarbeit, Computerarbeit)

Leichte körperliche Tätigkeit (z. B. Verkauf, stehende Tätigkeit, kurze Wege)

Körperlich anstrengende Arbeit (z. B. Bau, Lager, schwere Lasten regelmäßig)

Other

Welche körperlichen Aktivitäten, abgesehen von Sport und Arbeit machst du regelmäßig?

Zu Fuß gehen (z. B. Einkaufen, Wege)

Haus- und Gartenarbeit

Kinder betreuen / tragen

Keine nennenswerte körperliche Aktivität

Treppen steigen

Radfahren als Fortbewegung

Gelegentliches Tragen schwerer Lasten

Other

Wie viele Schritte machst du geschätzt pro Tag

This matrix type is not available for legacy form layout.

Bist du im Moment sportlich aktiv?

JA

NEIN

****Welche Hauptziele möchtest Du durch das Personaltraining verwirklichen?****

Gesundheit verbessern

Ausdauer verbessern

Allgemeine Fitness steigern

Kraft steigern

Muskeln aufbauen

Fett abbauen

Gewicht reduzieren

Wieder in meine alten Klamotten passen

Training für meine Sportart

Mehr Lebensfreude

Mehr Konzentration & Gedächtnisleistung

Allgemeines Wohlbefinden verbessern

Gesünderer Lebensstil

Besser aussehen

Leistungsfähigkeit steigern

Mehr Selbstvertrauen entwickeln

Stress abbauen

Ausgleich im Alltag finden

Schmerzen lindern

Haltung verbessern

Beweglichkeit steigern

Core-Stabilität verbessern

Nach Pause oder Verletzung wieder fit werden

Training für meinen Beruf

Strukturiert an mein Training herangehen

Other

Zeitplan für das Erreichen deines Ziels.

8 WOCHEN

16 WOCHEN

24 WOCHEN

32 WOCHEN

40 WOCHEN

1 JAHR

JETZT

Innere Haltung zu Vorbildern und Trainingszielen

nein manchmal ziemlich definitiv

Ich fühle mich unter Druck gesetzt, auf Social Media „mithalten“ zu müssen.

Ich habe schon oft gezweifelt, ob gewisse Körper ohne verbotene Mittel erreichbar sind.

Mir ist bewusst, dass es große Unterschiede im Trainingserfolg gibt – je nachdem, ob jemand natural ist oder Steroide nimmt.

Ich fühle mich beeinflusst, wenn ich extrem aufgepumpte Sportler sehe – z. B. mit übertriebenen Proportionen.

Ich glaube daran, dass man auch ohne schädliche Abkürzungen echte Ergebnisse erreichen kann – mit Disziplin & Geduld

Hast du schonmal mit einem Personaltrainer zusammengearbeitet?

Ja

Nein

Wie oft pro Woche möchten Sie Personal Training machen?

Please Choose

Was sind Ihre Erwartungen an mich als Personal Trainer?

Zu welchen Zeiten am Tag würdest Du am liebsten trainieren?

Morgens

Mittags

Nachmittags

Abend

1.) ABSAGEN

Absagen sollten mindestens 24 Stunden vor einer geplanten Sitzung erfolgen. Sitzungen, die weniger als 24 Stunden im Voraus abgesagt werden, werden dem Kunden in voller Höhe in Rechnung gestellt.

2.) VERSPÄTUNGEN

Jede Sitzung hat eine Dauer von 1 Stunde. Die Sitzungen werden nicht verlängert (es sei denn, es steht mehr Zeit zur Verfügung), wenn der Kunde zu spät kommt oder die Sitzung durch den Kunden unterbrochen wird.

3.) ALLE INFORMATIONEN, DIE ICH ANGEZEIGT HABE, SIND KORREKT

Alle Angaben in diesem Formular sind korrekt und entsprechen meinem besten Wissen. Ich habe alle notwendigen medizinischen Ratschläge eingeholt und befolgt. Ich weiß, dass alle Angaben vertraulich behandelt werden.