



BOLDMOVE

FITNESS

Anamnese Bogen

Bitte fülle alle Abschnitte aus, damit wir dein individuelles Trainingsprogramm erstellen können.

Basisdaten

Wie heißt du? *

Wie alt bist du? *

Wie groß bist du (cm)? *

Wie viel wiegst du aktuell (kg)? *

Was machst du beruflich?

Wie sieht dein Alltag aus? *

Viel Sitzen

Mischung aus Sitzen & Bewegung

Viel Bewegung

Gesundheit & Beschwerden

Hast du aktuell Schmerzen oder Beschwerden? *

Rücken
Nacken
Schulter
Knie
Hüfte
Keine
Other

Wenn ja, beschreib kurz was genau

Wie stark sind deine Beschwerden aktuell? *

1 2 3 4 5

Best

Gab es in der Vergangenheit Verletzungen oder Operationen? *

Ja
Nein

Wenn ja, welche?

Ziele

Was ist dein Hauptziel? *

Fett verlieren
Muskeln aufbauen

Allgemein fitter werden

Wie wichtig ist dir dieses Ziel? *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 (weniger wichtig)

10 (sehr wichtig)

Bis wann möchtest du erste Ergebnisse sehen? *

4 Wochen

8 Wochen

3 Monate

6 Monate+

Training aktuell

Wie viele Tage pro Woche kannst du realistisch trainieren? *

1x

2x

3x

4x+

Trainierst du aktuell? *

Ja regelmäßig

Ab und zu

Gar nicht

Wo trainierst du hauptsächlich? *

Gym

Zuhause

Draußen

Gar nicht

Wie oft pro Woche? *

0x

1–2x

3–4x

5x+

Wie würdest du dein Level einschätzen? *

Fortgeschritten
Sehr erfahren

Lifestyle

Wie viele Stunden schläfst du im Schnitt? *

Unter 5h
5–6h
6–7h
7–8h
8h+

Wie ist deine Schlafqualität? *

1 2 3 4 5

1 (schlecht)

5 (sehr gut)

Wie hoch ist dein Stresslevel aktuell? *

1 2 3 4 5

1 (niedrig)

5 (hoch)

Wie aktiv bist du im Alltag? *

Sehr wenig Bewegung
Moderat
Sehr aktiv

Ernährung

Wie würdest du deine Ernährung aktuell einschätzen? *

Sehr unstrukturiert
Geht so
Ganz okay
Sehr bewusst

Isst du genug Protein? *

Nein
Eher wenig

Sehr bewusst viel

Gibt es Dinge, die dich beim Essen "rauswerfen"? *

Stress

Lange Arbeitstage

Heißhunger

Emotionen

Keine

Motivation & Abschluss

Warum willst du etwas verändern?

Wie ernst meinst du es wirklich mit der Veränderung? *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 (kaum)

10 (absolut)

Bist du bereit, aktiv Zeit & Energie zu investieren? *

Ja

Nein

Gibt es noch etwas, das ich wissen sollte?