

# Anamnesebogen – Personal Training (Taekwondo) für Erwachsene

---

## 1. Persönliche Angaben

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Beruf / Alltagstätigkeit: \_\_\_\_\_

Telefon / E-Mail: \_\_\_\_\_

## 2. Gesundheitszustand

Bitte beantworte die folgenden Fragen ehrlich. Alle Angaben werden vertraulich behandelt.

Bestehen aktuell gesundheitliche Beschwerden?

Ja  Nein

Wenn ja, welche? \_\_\_\_\_

Wurden in den letzten 12 Monaten Operationen oder Verletzungen durchgeführt?

Ja  Nein

Wenn ja, welche? \_\_\_\_\_

Bestehen oder bestanden chronische Erkrankungen? (z. B. Herz-Kreislauf, Atemwege, Gelenke, Wirbelsäule)

Ja  Nein

Wenn ja, bitte näher beschreiben: \_\_\_\_\_

Nimmst du regelmäßig Medikamente ein?

Ja  Nein

Wenn ja, welche? \_\_\_\_\_

Gibt es orthopädische Einschränkungen oder Schmerzen bei Bewegung?

Ja  Nein

Wenn ja, welche? \_\_\_\_\_

Bist du aktuell schwanger oder warst du es kürzlich?

Ja  Nein

## 3. Sportlicher Hintergrund

Hast du bereits Erfahrung mit Kampfsport / Taekwondo?

Ja  Nein

Wenn ja, welche und wie lange? \_\_\_\_\_

Welche anderen Sportarten hast du bisher gemacht?

\_\_\_\_\_

Wie schätzt du deine allgemeine Fitness ein?

Sehr gut     Gut     Mittel     Gering

Gibt es sportliche Aktivitäten, die du regelmäßig machst?

Ja     Nein

Wenn ja, welche? \_\_\_\_\_

#### 4. Trainingsziele und Motivation

Fitness & Gesundheit     Muskelaufbau     Technik & Kampf  
 Abnehmen     Stressabbau     Andere: \_\_\_\_\_

Gibt es ein konkretes Ziel, das du mit dem Training erreichen möchtest?

Noch unklar     Ja: \_\_\_\_\_

Wieviel Zeit möchtest du pro Woche ins Training investieren?

1x     2-3x     Mehr als 3x

#### 5. Verfügbarkeit und Präferenzen:

Wie oft pro Woche könnten Sie trainieren? \_\_\_\_\_

Gibt es bevorzugte Trainingszeiten? \_\_\_\_\_

Gibt es Aspekte, vor denen Sie Bedenken oder Ängste haben (z.B. Verletzungen, Überforderung)? Ja / Nein

#### 6. Sonstiges

Gibt es noch etwas, das ich über dich wissen sollte, um dein Training optimal zu gestalten?

\_\_\_\_\_

Unterschrift Teilnehmerin: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Trainervermerk / Beobachtungen: \_\_\_\_\_

