

## Anamnesebogen: Gerätegestütztes Gesundheitstraining

### Allgemeine Angaben zur Person

Vorname/ Nachname \_\_\_\_\_

Alter \_\_\_\_\_

Geschlecht  männlich  weiblich  divers

Körpermaße Gewicht: \_\_\_\_\_ kg Größe: \_\_\_\_\_ cm

Beruf/ Studiengang \_\_\_\_\_

Vollzeit  Teilzeit

Sportliche Vorerfahrungen \_\_\_\_\_

### Motive & Ziele

Gewicht abnehmen  Gewicht halten  Gewicht zunehmen

Muskelaufbau

Verbesserung von  Kraft  Ausdauer  Beweglichkeit  Schnelligkeit

Gesundheitsverbesserung

Schmerzreduzierung

Sonstiges: \_\_\_\_\_

**Angaben zur aktuellen Gesundheitssituation**

**Für Frauen: Sind Sie derzeit schwanger?**     ja     nein

**Wie schätzen Sie Ihre Ernährung ein?**

sehr gesund     gesund     nicht sonderlich gesund     ungesund

**Wie ernähren Sie sich?**

fleischhaltig     vegetarisch     vegan     \_\_\_\_\_

**Machen Sie aktuell eine Diät?**     ja     nein

Wenn ja, welche: \_\_\_\_\_

**Treiben Sie derzeit Sport?**     ja     nein

Wenn ja, was (inkl. Häufigkeit & Dauer):

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Leiden Sie an akuten oder chronischen Erkrankungen/ Schmerzen?**

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

\_\_\_\_\_

**Haben oder hatten Sie Beschwerden/ Verletzungen des Bewegungsapparates?**

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

\_\_\_\_\_

## Nehmen Sie derzeit Medikamente ein?

Wenn ja, welche?

- gegen Bluthochdruck
- Entwässerungstabletten (Diuretika)
- gegen zu hohen Blutzucker
- Herzfrequenz beeinflussende Medikamente (z.B. Betablocker)
- Medikamente, die die Blutgerinnung hemmen
- gegen Blutfette/ Cholesterin
- gegen Schilddrüsen-Überfunktion       gegen Schilddrüsen-Unterfunktion
  
- Sonstige: \_\_\_\_\_

Hiermit erkläre ich, dass ich gesund und trainingstauglich bin. Bei Beschwerden (z.B. plötzliche Befindlichkeitsstörungen, Schwindel, Übelkeit, Schmerz, Verletzungen, Herzrasen o.ä.) werde ich die Trainer\*innen umgehend darüber in Kenntnis setzen und einen Arzt konsultieren. Über Änderungen zu obigen Angaben werde ich die Trainer\*innen ebenfalls informieren.

Ich bin mit der Speicherung meiner personenbezogenen Daten einverstanden. Der Hochschulsport hält sich strikt an die Vorgaben der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) zur Erhebung personenbezogener Daten. Diese werden ausschließlich für interne, auf dieses Trainingsangebot bezogene Zwecke genutzt, um ein gezieltes Training zu ermöglichen. Sie werden nicht an Dritte weitergegeben. Diese Einwilligung kann jederzeit per Mail, postalisch oder persönlich im Hochschulsportbüro widerrufen werden.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

Ansprechpartner aus dem Hochschulsport:  
Nicolai Kram  
nicolai.kram@hs-fulda.de