

LEBENSKRAFT

Anamnesebogen

Sehr geehrte(r)

herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung, sich selbst etwas Gutes zu tun.

Mit der Sterzenbach GmbH haben Sie die besten Ansprechpartner für die Bereiche Gesundheit, Vitalität & Wohlfühl an Ihrer Seite.

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

Freuen Sie sich schon jetzt auf viele Erfolgsmomente und Ihr neues Wohlbefinden!

Herzlichst

STERZENBACH GmbH

Geschäftsanschrift	Bachhauserwies 7a, 82335 Berg, Deutschland
Telekontakte	Telefon: +49 8171 48 07 68-0, Telefax: +49 8171 48 07 68-1, Web: www.lebenskraft.com , EMail: office@lebenskraft.com
Geschäftsführung	Katja Sterzenbach, Slatco Sterzenbach
Handelsregister	Amtsgericht München, HRB 178490, Sitz der Gesellschaft Berg
Ident-Nummer	USt-ID-Nr.: DE 264517324



1. Persönliche Daten

Bitte füllen Sie diese Angaben über sich aus:

Name		Geburtsdatum	
Straße		Familienstand	
PLZ/Ort		Beruf	
Telefon		E-Mail	
Mobil		Homepage	
Fax		Derzeitige Tätigkeit	Ich bin selbstständig/angestellt. (bitte unterstreichen)

Hausarzt:

Name		Telefon	
Adresse		E-Mail	

2. Allgemeine Informationen

 2.1 Wie wurden Sie auf die Sterzenbach GmbH aufmerksam?

 2.2 Haben Sie schon mal einen Personal Trainer/Coach gebucht?


nein ja, und zwar:

STERZENBACH GmbH

Geschäftsanschrift	Bachhauserwies 7a, 82335 Berg, Deutschland
Telekontakte	Telefon: +49 8171 48 07 68-0, Telefax: +49 8171 48 07 68-1, Web: www.lebenskraft.com , EMail: office@lebenskraft.com
Geschäftsführung	Katja Sterzenbach, Slatco Sterzenbach
Handelsregister	Amtsgericht München, HRB 178490, Sitz der Gesellschaft Berg
Ident-Nummer	USt-ID-Nr.: DE 264517324



 2.3 Aus welchem Grund haben Sie mit dem Personal Training/Coaching aufgehört?

 2.4 Welche Erwartungen bzgl. des Coachings haben Sie?

3. Trainingsziele

Gewichtsreduktion (wenn ja, wie viel Kilogramm in welchem Zeitraum:)

Gewichtsaufbau (wenn ja, wie viel Kilogramm in welchem Zeitraum:)

Definition der Muskulatur

Muskelaufbau an folgenden Körperpartien:

Beine Gesäß Rücken Brust Bauch Arme Schultern

Steigerung der: Kraftausdauer Maximalkraft Hypertrophie

Allgemeine konditionelle Verbesserung

Verbesserung der Koordination (z.B. für Skifahren)

Mehr Beweglichkeit folgenden Körperpartien:

Beine Gesäß Rücken Brust Bauch Arme Schultern

Entspannung und Ausgleich zum Job

Aggressionsabbau

Verbesserung der Körperwahrnehmung

Rehabilitationstraining für:

Allgemeine Fitness & Fun

Anderes:

STERZENBACH GmbH

Geschäftsanschrift

Bachhauservies 7a, 82335 Berg, Deutschland

Telekontakte

Telefon: +49 8171 48 07 68-0, Telefax: +49 8171 48 07 68-1, Web: www.lebenskraft.com, EMail: office@lebenskraft.com

Geschäftsführung

Katja Sterzenbach, Slatco Sterzenbach

Handelsregister

Amtsgericht München, HRB 178490, Sitz der Gesellschaft Berg

Ident-Nummer

USt-ID-Nr.: DE 264517324



4. Sport-Anamnese

S 4.1 Welche sportlichen Aktivitäten haben Sie in den letzten 3 Jahren durchgeführt?

<input type="text"/>	Einheiten/Woche	<input type="text"/>	Einheiten/Woche
<input type="text"/>	Einheiten/Woche	<input type="text"/>	Einheiten/Woche
<input type="text"/>	Einheiten/Woche	<input type="text"/>	Einheiten/Woche

S 4.2 Haben Sie Ambitionen für einen Wettkampf?

nein ja, und zwar:

S 4.3 In welchen Sportarten haben Sie Erfahrungen und Fertigkeiten gesammelt?

- Ballsportart, und zwar:
- Ausdauersport, und zwar:
- Geräteturnen
- Schwimmen
- andere Sportarten, und zwar:

S 4.4 Haben Sie eine Sportart leistungsbezogen durchgeführt?

nein ja, und zwar:

S 4.5 Was ist Ihre Hauptmotivation Sport zu treiben bzw. sich zu bewegen?

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Gesundheit | <input type="checkbox"/> Leistung | <input type="checkbox"/> Naturerlebnis |
| <input type="checkbox"/> Allgemeine Fitness | <input type="checkbox"/> Spaß an der Bewegung | <input type="checkbox"/> Besseres Wohlbefinden |
| <input type="checkbox"/> Prävention | <input type="checkbox"/> Gruppenerlebnis | <input type="checkbox"/> Stressabbau |

STERZENBACH GmbH

Geschäftsanschrift	Bachhauserrwies 7a, 82335 Berg, Deutschland
Telekontakte	Telefon: +49 8171 48 07 68-0, Telefax: +49 8171 48 07 68-1, Web: www.lebenskraft.com , EMail: office@lebenskraft.com
Geschäftsführung	Katja Sterzenbach, Slatco Sterzenbach
Handelsregister	Amtsgericht München, HRB 178490, Sitz der Gesellschaft Berg
Ident-Nummer	USt-ID-Nr.: DE 264517324



5. Lifestyle-Analyse

5.1 Meine Energiespender sind: (Dinge, die mir Spaß machen)

5.2 Wie würden Sie Ihr Schlafverhalten beschreiben?

Einschlafstörungen Nein Ja, und zwar:

Durchschlafstörungen Nein Ja, und zwar:

- Ich fühle mich nach dem Schlaf erholt
- Ich fühle mich nach dem Schlaf wie „gerädert“
- Ich habe nach dem Schlaf häufig Rückenschmerzen
- Ich schlafe häufig weniger als 6 Stunden
- Ich schlafe meist 7,5 Stunden und mehr

Meine Schlafposition ist: Seitlage (re/li) Bauchlage Rückenlage

5.3 Wann fühlen Sie sich besonders aktiv und energiegeladent?

Morgens Mittags Abends Nachts Immer Nie

5.4 Nennen Sie drei Ihrer Stärken und Schwächen:

Stärken	Schwächen

5.5 Ihre berufliche Tätigkeit beinhaltet vorwiegend:

- intensive Bewegung
- mäßige Bewegung
- sitzende Arbeitsweise
- negativen Stress
- positiven Stress

STERZENBACH GmbH

Geschäftsanschrift	Bachhauservies 7a, 82335 Berg, Deutschland
Telekontakte	Telefon: +49 8171 48 07 68-0, Telefax: +49 8171 48 07 68-1, Web: www.lebenskraft.com , EMail: office@lebenskraft.com
Geschäftsführung	Katja Sterzenbach, Slatco Sterzenbach
Handelsregister	Amtsgericht München, HRB 178490, Sitz der Gesellschaft Berg
Ident-Nummer	USt-ID-Nr.: DE 264517324



5. Lifestyle-Analyse

5.6 Wie gelangen Sie zur Arbeit?

zu Fuß

Auto

Bus/Bahn

unterschiedlich

5.7 Wie viele Urlaubstage gönnen Sie sich?

5.8 Wie viel Prozent geben Sie Ihrem momentanen Zustand in folgenden Bereichen?

Entspannung	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Ernährung	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Fitness	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Gesundheit	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Privat	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

5.9 Skizzieren Sie stichpunktartig Ihren typischen Tagesablauf bzw. Wochenablauf:
(mit Uhrzeiten)

5.10 Bei welchen Tätigkeiten, Aktivitäten und/oder in welchen Momenten können Sie besonders gut entspannen?

STERZENBACH GmbH

Geschäftsanschrift	Bachhauserwies 7a, 82335 Berg, Deutschland
Telekontakte	Telefon: +49 8171 48 07 68-0, Telefax: +49 8171 48 07 68-1, Web: www.lebenskraft.com , EMail: office@lebenskraft.com
Geschäftsführung	Katja Sterzenbach, Slatco Sterzenbach
Handelsregister	Amtsgericht München, HRB 178490, Sitz der Gesellschaft Berg
Ident-Nummer	USt-ID-Nr.: DE 264517324



6. Ernährung

↻ 6.1 Fühlen Sie sich mit Ihrem Gewicht wohl?

ja

nein

↻ 6.2 Möchten Sie abnehmen?

nein

ja, mein Wunschgewicht:.....kg

↻ 6.3 Möchten Sie zunehmen?

nein

ja, mein Wunschgewicht:.....kg

↻ 6.4 Machen Sie zurzeit eine Diät?

nein

ja, und zwar:

↻ 6.5 Haben Sie schon öfter Diäten probiert?

nein

ja, und zwar:

↻ 6.6 Wie waren die Ergebnisse?

↻ 6.7 Essen Sie gern?

ja

nein

↻ 6.8 Essen Sie regelmäßig?

ja

nein

↻ 6.9 Wie viele Mahlzeiten nehmen Sie in der Regel zu sich? (bitte benennen)

STERZENBACH GmbH

Geschäftsanschrift
Telekontakte
Geschäftsführung
Handelsregister
Ident-Nummer

Bachhauserwies 7a, 82335 Berg, Deutschland
Telefon: +49 8171 48 07 68-0, Telefax: +49 8171 48 07 68-1, Web: www.lebenskraft.com, EMail: office@lebenskraft.com
Katja Sterzenbach, Slatco Sterzenbach
Amtsgericht München, HRB 178490, Sitz der Gesellschaft Berg
USt-ID-Nr.: DE 264517324



S 6.11 Welche Genussmittel nehmen Sie zu sich?

<input type="checkbox"/> Kaffee	Ich trinke	<input type="text"/>	Tassen/Tag
<input type="checkbox"/> Schwarzer Tee	Ich trinke	<input type="text"/>	Tassen/Tag
<input type="checkbox"/> Zigaretten	Ich rauche	<input type="text"/>	Zigaretten/Zigarren/Pfeife pro Tag
<input type="checkbox"/> Ich habe geraucht.			
<input type="checkbox"/> Ich habe nie geraucht.			
<input type="checkbox"/> Alkohol	Ich trinke	<input type="text"/>	Gläser Wein/Woche
<input type="checkbox"/> Anderes:			

S 6.12 Haben Sie das Gefühl, dass Sie sich ausgewogen ernähren?

ja nein

S 6.13 Gehören Obst, Gemüse, Fisch, Hülsenfrüchte mit zur wöchentlichen Ernährung?

ja nein

S 6.14 Haben Sie Heißhungerattacken auf süße oder herzhaft Dinge?

ja nein

S 6.15 Wie viel Liter Flüssigkeit nehmen Sie täglich zu sich?

1 2 3 4

S 6.16 Haben Sie regelmäßigen Stuhlgang?

ja nein

S 6.17 Haben Sie Verdauungsprobleme?

ja nein

S 6.18 Nehmen Sie Nahrungsergänzungsmittel ein?

nein ja, und zwar:

STERZENBACH GmbH

Geschäftsanschrift	Bachhauserwies 7a, 82335 Berg, Deutschland
Telekontakte	Telefon: +49 8171 48 07 68-0, Telefax: +49 8171 48 07 68-1, Web: www.lebenskraft.com , EMail: office@lebenskraft.com
Geschäftsführung	Katja Sterzenbach, Slatco Sterzenbach
Handelsregister	Amtsgericht München, HRB 178490, Sitz der Gesellschaft Berg
Ident-Nummer	USt-ID-Nr.: DE 264517324



7. Internistische Anamnese

↻ 7.1 Sind Sie zur Zeit in ärztlicher Behandlung?

nein

ja, und zwar:

↻ 7.2 Wann war Ihr letzter Arztbesuch und weshalb?

↻ 7.2.1 Wann hatten Sie zuletzt eine medizinische Vorsorgeuntersuchung?

Datum:

Diagnose:

↻ 7.3 Haben Sie schon mal eine Leistungsdiagnostik durchgeführt?

nein

ja, am:

↻ 7.3.1 Nehmen Sie regelmäßig Medikamente? (Beta-Blocker, Insulin, Schmerzmittel, etc.)

nein

ja:

↻ 7.4 Haben Sie schon mal ein Belastungs-EKG durchgeführt?

nein

ja, am:

STERZENBACH GmbH

Geschäftsanschrift
Telekontakte
Geschäftsführung
Handelsregister
Ident-Nummer

Bachhauserwies 7a, 82335 Berg, Deutschland
Telefon: +49 8171 48 07 68-0, Telefax: +49 8171 48 07 68-1, Web: www.lebenskraft.com, EMail: office@lebenskraft.com
Katja Sterzenbach, Slatco Sterzenbach
Amtsgericht München, HRB 178490, Sitz der Gesellschaft Berg
USt-ID-Nr.: DE 264517324



S 7.5 Bitte kreuzen Sie an, welche der folgenden Erkrankungen bei Ihnen zutreffen:

- Angina Pectoris
- Zuckerkrankheit (Diabetes Mellitus)
- Zu viel Fett im Blut (Hypercholesterinämie)
- Asthma, wenn ja, welches:
- Allergien, wenn ja, welche:
- Tumorerkrankung
- Akute Entzündungen, wenn ja, wo:
- Arteriosklerose
- Osteoporose
- Magen/Darm
- Tumorerkrankungen
- Migräneanfälle (Häufigkeit)
- Bluthochdruck
- Schilddrüsenerkrankung
- Lungenerkrankung
- Ich nehme derzeit Antibiotika
- Sonstiges:

S 7.6 Erkrankungen beim Vater:

- nein
- ja, und zwar: Herzinfarkt Angina Pectoris Krampfadern

S 7.7 Erkrankungen bei der Mutter:

- nein
- ja, und zwar: Herzinfarkt Angina Pectoris Krampfadern

S 7.8 Frauenspezifische Fragen:

- Wünschen Sie sich Kinder? Wenn ja, wann?
- momentane Schwangerschaft Hormone Pille

STERZENBACH GmbH

Geschäftsanschrift	Bachhauserwies 7a, 82335 Berg, Deutschland
Telekontakte	Telefon: +49 8171 48 07 68-0, Telefax: +49 8171 48 07 68-1, Web: www.lebenskraft.com , EMail: office@lebenskraft.com
Geschäftsführung	Katja Sterzenbach, Slatco Sterzenbach
Handelsregister	Amtsgericht München, HRB 178490, Sitz der Gesellschaft Berg
Ident-Nummer	USt-ID-Nr.: DE 264517324



↪ 7.9 Wie viele Kinder haben Sie auf die Welt gebracht?

Kind(er) Kaiserschnitt:

Kind(er) natürlicher Geburt:

8. Anamnese des Bewegungsapparates

↪ 8.1 Haben Sie irgendwelche Verletzungen?

nein

ja, und zwar:

↪ 8.2 Hatten Sie in letzter Zeit ein Schleudertrauma?

nein

ja, und zwar (Datum/Schweregrad):

↪ Wenn ja, haben Sie momentan dadurch noch Beschwerden?

nein

ja

↪ 8.3 Haben Sie Einschränkungen in den Gelenken?

nein

ja, und zwar:

↪ Wenn ja, haben Sie momentan dadurch noch Beschwerden?

nein

ja

↪ 8.4 Haben Sie irgendwelche anderen gesundheitlichen Einschränkungen, die oben nicht erwähnt wurden?

nein

ja, und zwar:

STERZENBACH GmbH

Geschäftsanschrift

Bachhauserwies 7a, 82335 Berg, Deutschland

Telekontakte

Telefon: +49 8171 48 07 68-0, Telefax: +49 8171 48 07 68-1, Web: www.lebenskraft.com, EMail: office@lebenskraft.com

Geschäftsführung

Katja Sterzenbach, Slatco Sterzenbach

Handelsregister

Amtsgericht München, HRB 178490, Sitz der Gesellschaft Berg

Ident-Nummer

USt-ID-Nr.: DE 264517324



9. Vitalfunktion


Gewicht		Körpergröße	
Schuhgröße		Kleidergröße	
Bauchumfang (Risiko: 88 cm Frauen/ 102 cm Männer)		Aktueller Puls (15 Sekunden x 4 multiplizieren)	
Blutdruck			

Cholesterinwert:

Gesamtcholesterin		LD-Cholesterin	
HDL-Cholesterin			

10. Allgemeines & Organisatorisches

 10.1 Welche Ziele haben Sie in Ihrem Leben? (grobe Stichworte genügen)

 10.2 Wenn Sie mit Ihrem Training zufrieden sind, würden Sie Katja Sterzenbach weiterempfehlen?

nein

ja, und zwar an:

STERZENBACH GmbH

Geschäftsanschrift
Telekontakte
Geschäftsführung
Handelsregister
Ident-Nummer

Bachhauserwies 7a, 82335 Berg, Deutschland
Telefon: +49 8171 48 07 68-0, Telefax: +49 8171 48 07 68-1, Web: www.lebenskraft.com, EMail: office@lebenskraft.com
Katja Sterzenbach, Slatco Sterzenbach
Amtsgericht München, HRB 178490, Sitz der Gesellschaft Berg
USt-ID-Nr.: DE 264517324



S 10.3 Welche zusätzlichen Dienstleistungen wünschen Sie sich?

- Handtuchservice Trainingsplan für unterwegs
 Täglicher/Wöchentlicher Motivationsanruf, SMS, E-Mail Anderes:

S 10.4 Welche Untersuchungen sind für Sie interessant?

- Cholesterinwerte Laktatdiagnostik
 Spiroergometrie Anderes:

S 10.5 Hatten Sie schon mal das Gefühl des „Ausgebrannt-Seins“?

- nein ja, und zwar:

S 10.6 Haben Sie schon mal eine Lebensfeuer-Analyse durchführen lassen?

- nein ja, und zwar:

S 10.7 Haben Sie Interesse daran?

- ja nein

Vielen Dank für Ihre Zeit und das Beantworten der Fragen!

Bitte schicken Sie den Fragebogen per Post oder Fax zurück.

STERZENBACH GmbH

Geschäftsanschrift Bachhauserwies 7a, 82335 Berg, Deutschland
Telekontakte Telefon: +49 8171 48 07 68-0, Telefax: +49 8171 48 07 68-1, Web: www.lebenskraft.com, EMail: office@lebenskraft.com
Geschäftsführung Katja Sterzenbach, Slatco Sterzenbach
Handelsregister Amtsgericht München, HRB 178490, Sitz der Gesellschaft Berg
Ident-Nummer USt-ID-Nr.: DE 264517324