



Anmeldeformular – Anatomie Coaching

1. Persönliche Daten:

- Vorname:
 - Nachname:
 - Geburtsdatum:
 - Geschlecht:
 - Telefonnummer:
 - E-Mail-Adresse:
 - Adresse:
 - Beruf:
 - Notfallkontakt (Name und Telefonnummer):
-

2. Gesundheitsfragebogen:

- Größe:
- Gewicht:
- Hast Du gesundheitliche Probleme, die ich wissen sollte? (z.B. Herzprobleme, Bluthochdruck, Diabetes, Asthma):
- Nimmst Du aktuell Medikamente? Wenn ja, welche?
- Hattest Du in der Vergangenheit Verletzungen oder Operationen? Wenn ja, bitte beschreibe sie kurz:
- Hast Du Allergien oder Unverträglichkeiten? Wenn ja, welche?
- Gibt es körperliche Einschränkungen, auf die wir beim Training achten sollten?
- Rauchst Du?
- Wie ist Dein Schlafverhalten? (gut / mittel / schlecht)

3. Fitness- und Ernährungsvorgeschichte:

- Hast Du bereits Erfahrung mit Fitness- oder Sportprogrammen? Wenn ja, welche?
 - Wie oft trainierst Du aktuell pro Woche?
 - Welche Sportarten hast Du in der Vergangenheit ausgeübt?
 - Ernährst Du Dich nach einem bestimmten Prinzip? (z.B. vegan, vegetarisch, Low-Carb):
 - Gibt es Lebensmittel, die Du besonders magst oder nicht verträgst?
 - Hast Du bereits Ernährungspläne ausprobiert? Wenn ja, welche Erfahrungen hast Du gemacht?
-

4. Persönliche Fragen:

- Was motiviert Dich, mit einem Coaching zu starten?
 - Gibt es bestimmte Bereiche, an denen Du gerne arbeiten möchtest (z.B. körperliche Fitness, mentale Stärke, Stressabbau)?
 - Was sind Deine größten Herausforderungen, wenn es um Training und Ernährung geht?
 - Wie sieht ein typischer Tag in Deinem Leben aus? (Beruf, Freizeit, Bewegung)
 - Welche Erwartungen hast Du an mich als Coach?
 - Hast Du schon einmal mit einem Coach zusammengearbeitet? Wenn ja, was lief gut und was hättest Du Dir anders gewünscht?
-

5. Deine Ziele:

- Was sind Deine kurzfristigen Ziele (in den nächsten 3-6 Monaten)?
- Was sind Deine langfristigen Ziele (in den nächsten 1-2 Jahren)?
- Wie möchtest Du Dich körperlich und mental entwickeln?
- Gibt es ein bestimmtes Zielgewicht oder eine körperliche Veränderung, die Du anstrebst?
- Welche Veränderungen in Deinem Leben möchtest Du durch das Coaching erreichen (z.B. mehr Energie, weniger Stress, mehr Ausgeglichenheit)?
- Wie wichtig ist Dir mentale Gesundheit im Coaching?

6. Sonstige Informationen:

- Gibt es sonst noch etwas, das Du mir mitteilen möchtest?

Unterschrift

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass alle Angaben wahrheitsgemäß gemacht wurden und dass ich bereit bin, aktiv an meinem Coachingprogramm teilzunehmen

Ort und Datum & Unterschrift
