

PROKAI PERSONAL TRAINING

Gabriella Prokai Untere Heslibachstrasse 49, 8700 Küsnacht
www.ppt-zuerich.ch ppt-zuerich@bluewin.ch 079 946 75 50
Züricher Kantonalbank 1100-6105.523 CH58 0070 0110 0061 0552 3 ZKBKCHZZ80A

GESUNDHEITSFRAGEBOGEN

Name..... **Gesundheits-Fragen:**
Vorname..... Rückenprobleme?..... O ja.....O nein
Strasse.....
PLZ/Ort.....
Tel.Geschäft..... Gelenkprobleme? O ja.....O nein
Mobile.....
E-Mail.....
Geburtsdatum..... Operationen? O ja.....O nein
Beruf.....
Krankenkasse.....
Nimmst Du Medikamente ein? O ja.....O nein

Persönliche Fragen:

Betreibst Du regelmässig Sport? O ja.....O nein.....
Wenn ja, wie oft pro Woche?.....

Hast Du Erfahrung mit

Personal- bzw.Fitnesstraining? O ja.....O nein **Beschwerden unter:**.....

Wenn ja, dann wie oft pro Woche?..... Körperliche Belastung? O ja.....O nein

Wenn nein, wie lange überlegen Sie Asthma?..... O ja.....O nein

schon mit Personaltraining zu beginnen?..... Krampfadern? O ja.....O nein

Was sind Deine Trainingsziele?..... Bronchitis?..... O ja.....O nein

..... Ärztliche Behandlung? O ja.....O nein

..... Therapeutische Behandlung? O ja.....O nein

Wie oft pro Woche willst bzw. kannst Du für Stoffwechselerkrankungen? O ja.....O nein

Dein Personaltraining Zeit nehmen? (Schilddrüse/Blutzucker) O ja.....O nein

O1x O 2x O 3x O mehr..... Schwangerschaft? O ja.....O nein

Blasenschwäche? O ja.....O nein

Wie wurdest Du auf mich aufmerksam / durch wem?.... Machen Sie zur Zeit eine Diät? O ja.....O nein

..... Wurde jemals ein EKG durchgeführt? O ja.....O nein

Warum hast Du mich gewählt?..... Stress? O ja.....O nein

.....

Hiermit bestätige ich die Richtigkeit und Vollständigkeit meiner Angaben:

.....
Datum

.....
Unterschrift

PROKAI PERSONAL TRAINING

Gabriella Prokai Untere Heslibachstrasse 49. 8700 Küsnacht (ZH)
www.ppt-zuerich.ch ppt-zuerich@bluewin.ch 079 946 75 50
Zürcher Kantonalbank 1100-6105.523 CH58 0070 0110 0061 0552 3 ZKBKCHZZ80A

Risikofaktoren für Herz und Kreislauferkrankungen:

Alter.....	über 45.....	10
.....	über 35.....	4
.....	bis 35.....	0
Geschlecht.....	männlich.....	2
.....	weiblich.....	0
Persönliche Fragen.....	Herzfehler/Infarkt.....	40
.....	Herzschrümmacher.....	40
.....	Rhythmusstörung.....	40
.....	keine Herzschrümmache.....	0
Familie.....	Herzinfarkt vor 60.....	16
.....	Herzinfarkt nach 60.....	6
.....	kein Herzinfarkt.....	0
Blutdruck.....	Bluthochdruck bekannt.....	8
.....	Wert unbekannt.....	4
.....	normal/tief.....	0
Rauchen.....	2 Packungen und mehr.....	10
.....	bis 1 Packung.....	6
.....	weniger als eine Packung.....	3
.....	Nichtraucher.....	0
Gewicht.....	Übergewicht.....	4
.....	Normalgewicht = (Grösse -100 +- 10%).....	0
.....	kg:..... Grösse:.....	
Bewegung.....	Kein Training.....	10
.....	regelmässig 1x pro Woche.....	2
.....	mindestens 2x pro Woche.....	0

Auswertung..... Total Punkte.....

40 und mehr: Arztbesuch empfohlen
20-30: Gesundheitstraining
0-19: keine Trainingseinschränkung
(tabelle gem. Dr.Probst)