

PROKAI PERSONAL TRAINING

Gabriella Prokai Juchstrasse 9, 8173 Neerach (ZH)

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.Fitnessstraining? 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

Gabriella Prokai Juchstrasse 9, 8173 Neerach (ZH)

[www.ppt-zuerich.ch](http://www.ppt-zuerich.ch) [ppt-zuerich@bluewin.ch](mailto:ppt-zuerich@bluewin.ch) 079 946 75 50

Züricher Kantonalbank 1100-6105.523 CH58 0070 0110 0061 0552 3 ZKKBKCHZZ80A

### 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 |
|                         | Herzschrittmacher.....                    | 40 |
|                         | Rythmusstörung.....                       | 40 |
|                         | keine Herzschwäche.....                   | 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  |
| <b>Auswertung.....</b>  | <b>Total Punkte.....</b>                  |    |

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