

Erst-Anamnesebogen AJsports

(Sämtliche Daten werden vertraulich behandelt.)



1. Persönliche Daten

Vorname:	Nachname:	Geburtsdatum:
Gewicht:	Größe:	

2. Sportliche Aktivitäten

Wie schätzt Du Deinen aktuellen Fitness- und Trainingszustand ein?

- Wenig trainiert Trainiert Gut trainiert

Betreibst Du aktuell Sport? Welche Sportart? Wie oft?

Warst Du vor Deiner Schwangerschaft sportlich aktiv? Was? Wie oft?

Welche Ziele / Wünsche hast Du für das Training?

3. Allgemeiner Gesundheitszustand

Warst Du in den letzten sechs Monaten ernsthaft krank?

- Ja Nein Beschreibung

Bist Du aktuell in ärztlicher Behandlung? Wofür?

- Ja Nein Beschreibung

Leidest Du unter Erkrankungen des Bewegungsapparats oder des Herz-Kreislaufsystems oder sonstigen Erkrankungen?

- Ja Nein Beschreibung

Nimmst Du regelmäßig Medikamente?

- Ja Nein Beschreibung

Gab es Sportverletzungen? Frühere Operationen?

- Ja Nein Beschreibung

4. Psychosoziales Wohlbefinden

Leidest Du aktuell – gelegentlich / häufig - unter folgenden Symptomen?

- Appetitlosigkeit Heißhunger Schlafstörungen Antriebslosigkeit
 Konzentrationsschwäche Erschöpfung Spannungskopfschmerzen Depressive Verstimmung

Wie schätzt Du Dein aktuelles Ernährungsverhalten auf einer Skala von 1-10 ein (10 entspricht Optimum)?

- 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Bemerkungen

Wie schätzt Du Dein aktuelles Schlafverhalten auf einer Skala von 1-10 ein (10 entspricht Optimum)?

- 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Bemerkungen

Wie stark schätzt Du Deine aktuelle psychische Belastung auf einer Skala von 1-10 ein (10 entspricht höchster Belastung)?

- 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Bemerkungen

Sonstige Bemerkungen zu Rahmenbedingungen (soziale Unterstützung, Familiensituation, Kinderbetreuung, Berufstätigkeit, etc.)?

Ort: Datum: Unterschrift Teilnehmerin: