

ELITE CONCEPT COACHING

Anamnesebogen

Persönliche Angaben

Name: _____

Geburtsdatum: _____

Geschlecht: _____

Größe (cm): _____ Gewicht (kg): _____

Beruf: _____

Telefonnummer: _____

E-Mail-Adresse: _____

Gesundheit & Medizinische Vorgeschichte

1. Hast du aktuell gesundheitliche Beschwerden? ☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja, welche? _____

2. Leidest du oder hast du an einer der folgenden Erkrankungen gelitten?

☐ Bluthochdruck ☐ Herz-Kreislauf-Erkrankungen ☐ Diabetes Typ 1/2

☐ Asthma ☐ Gelenkprobleme ☐ Bandscheibenvorfälle ☐ Osteoporose

☐ Depression/Burnout ☐ Essstörungen ☐ Sonstige: _____

3. Nimmst du derzeit Medikamente ein? ☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja, welche? _____

4. Gibt es Einschränkungen oder Verbote von deinem Arzt? ☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja, welche? _____

5. Bist du aktuell in ärztlicher oder therapeutischer Behandlung? ☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja, bei wem? _____

Lebensstil & Alltagsbelastung

6. Wie würdest du dein Stresslevel im Alltag einschätzen?

☐ Niedrig ☐ Mittel ☐ Hoch

7. Wie viele Stunden schläfst du pro Nacht?

☐ <5 ☐ 5–6 ☐ 7–8 ☐ >8

8. Wie ist deine berufliche Tätigkeit einzuordnen?

☐ Körperlich belastend ☐ Psychisch fordernd ☐ Überwiegend sitzend ☐ Im Schichtdienst

9. Wie ist deine Ernährung einzuschätzen?

☐ Ausgewogen ☐ Unregelmäßig ☐ Viel Fast Food / Fertiggerichte ☐ Vegetarisch / Vegan ☐ Andere: _____

10. Wie viel Wasser trinkst du täglich?

☐ <1 Liter ☐ 1–2 Liter ☐ >2 Liter

Sportliche Vorgeschichte & aktuelles Training

11. Wie ist dein aktueller Trainingszustand?

☐ Anfänger ☐ Gelegentlicher Sport ☐ Regelmäßiger Sport ☐ Fortgeschritten / Athletisch

12. Welche Sportarten betreibst/betriebst du?

Aktuell: _____ Früher:

13. Wie oft bewegst du dich derzeit pro Woche aktiv?

☐ 0–1x ☐ 2–3x ☐ 4–5x ☐ >5x

14. Hastest du in den letzten 12 Monaten Verletzungen? ☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja, welche? _____

Ziele & Motivation

15. Was sind deine Hauptziele mit dem Personal Training?

☐ Gewichtsreduktion ☐ Muskelaufbau ☐ Rücken stärken ☐ Stressabbau
☐ Ausdauer verbessern ☐ Gesundheit erhalten ☐ Reha-Training ☐ Figurformung ☐ Wettkampfvorbereitung

☐ Sonstige: _____

16. Wie motiviert bist du aktuell für Veränderungen (0–10)?

Skala: 0 = keine Motivation, 10 = extrem motiviert

_____/10

17. Wie viel Zeit möchtest du pro Woche ins Training investieren?

☐ 1x ☐ 2–3x ☐ 4–5x ☐ Täglich

18. Was hat dich bisher daran gehindert, deine Ziele zu erreichen?

—

Sonstiges/Anmerkungen

Haftungsausschluss

- Ich versichere, dass alle Angaben wahrheitsgemäß gemacht wurden.
- Ich bestätige, dass ich auf eigene Verantwortung trainiere.

Ort, Datum, Unterschrift: _____

Einwilligung in die Verarbeitung von Gesundheitsdaten

Ich willige ein, dass [Name/Unternehmen] die in diesem Anamnesebogen erhobenen Angaben zu meiner Gesundheit und medizinischen Vorgeschichte erhebt, speichert und verarbeitet, um das Personal Training sicher und individuell auf meine persönlichen Voraussetzungen abzustimmen.

Mir ist bewusst, dass es sich hierbei um besondere Kategorien personenbezogener Daten im Sinne von Art. 9 DSGVO handelt. Die Verarbeitung auf Basis meiner Einwilligung erfolgt ausschließlich zu diesem Zweck und für die Dauer der Trainingsbeziehung.

Die Angabe meiner Daten ist freiwillig. Ohne diese Daten ist jedoch ein sicheres und individuell abgestimmtes Training nicht möglich. Ich kann meine Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Ab dem Zeitpunkt des Widerrufs werden meine Daten nicht mehr für den Trainingszweck verarbeitet. Eine weitere Speicherung erfolgt nur, soweit dies zur Erfüllung gesetzlicher Aufbewahrungspflichten oder zur Geltendmachung bzw. Verteidigung von Rechtsansprüchen erforderlich ist; anschließend werden die Daten endgültig gelöscht.

Ort, Datum, Unterschrift: _____

Datenschutzhinweise zum Anamnesebogen

Verantwortlicher

Jan Spindler, Hermann-Kröger-Str.44, 017670900030, jan.spindler@elite-concept-coaching.de

Datenschutzbeauftragter:

Dr. Christian Holthaus, intercomply Datenschutz GmbH
info@intercomply.com

Zweck der Verarbeitung

- Erhebung von Gesundheitsdaten zur Planung und Durchführung eines sicheren und individuellen Personal Trainings (auf Basis Ihrer Einwilligung).
- Speicherung nach Beendigung der Trainingsbeziehung zur Geltendmachung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen.

Rechtsgrundlagen

- Art. 6 Abs. 1 lit. a, Art. 9 Abs. 2 lit. a DSGVO (Einwilligung für das Training)
- Art. 6 Abs. 1 lit. f, Art. 9 Abs. 2 lit. f DSGVO (berechtigtes Interesse an der Aufbewahrung für Rechtsverteidigung)

Empfänger

Ihre Daten werden grundsätzlich nicht an Dritte weitergegeben. Eine Weitergabe erfolgt nur, wenn dies rechtlich erforderlich ist (z. B. zur Rechtsverteidigung).

Speicherdauer

- Für die Dauer der Trainingsbeziehung.
- Darüber hinaus bis zu 3 Jahre zur Abwehr möglicher Rechtsansprüche. Danach Löschung oder Anonymisierung.

Rechte der betroffenen Person

Sie haben das Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung der Verarbeitung, Datenübertragbarkeit sowie Widerspruch gegen die Verarbeitung. Sie haben das Recht, eine erteilte Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen. Zudem haben Sie das Recht auf Beschwerde bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde. Zuständig ist in Schleswig-Holstein: Unabhängiges Landeszentrum für Datenschutz Schleswig-Holstein (ULD), Holstenstraße 98, 24103 Kiel, Telefon: 0431 988-1200, E-Mail: mail@datenschutzzentrum.de

Detaillierte Datenschutzhinweise finden sie darüber hinaus auf unserer Website unter:
<https://elite-concept-coaching.de/datenschutz>