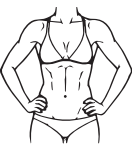
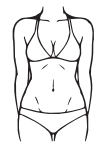
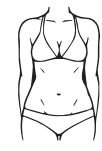


ANAMNESEFORMULAR

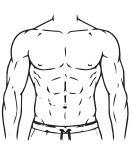
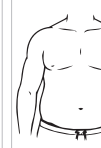
FÜR DEIN TRAININGS- UND ERNÄHRUNGSKONZEPT.

Vorname				Nachname			
Adresse							
Geschlecht	☐	weiblich	☐	männlich			
Größe in cm							
Gewicht in kg							
Wunschgewicht							
Alter							

KÖRPERFETTANTEIL - SELBSTEINSCHÄTZUNG

								
10-12% ☐	15-17% ☐	20-22% ☐	25% ☐	30% ☐	35% ☐	40% ☐	45% ☐	50% ☐

Die Abbildungen dienen lediglich als grobe Orientierung

								
3-4% ☐	6-7% ☐	10-12% ☐	15% ☐	20% ☐	25% ☐	30% ☐	35% ☐	40% ☐

Berufliche Aktivität

Mehrfachauswahl möglich

☐

überwiegend gehend

☐

gehend und stehend

☐

stehend und sitzend

☐

vorwiegend sitzend

Zielsetzung

☐

Gewichtsreduktion

☐

Muskelaufbau

☐

Gewichtszunahme

Individuelles Ziel

WICHTIGER PUNKT!

Beschreibe deinen Tagesablauf an einem für dich typischen Tag möglichst genau.

Wann stehst du auf? Von wann bis wann arbeitest du? Welche festen Verpflichtungen hast du, zum Beispiel durch Kinder oder Betreuungspflichten? Wie viele Mahlzeiten isst du pro Tag, etwa Frühstück, Mittagessen, Nachmittagssnack, Abendessen oder einen Snack vor dem Fernseher? Je genauer deine Angaben sind, desto besser kann ich dein Konzept von Beginn an auf deinen Alltag abstimmen.

Vorerkrankungen

(z.B. Diabetes, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn...)

Verletzungen

Trainingsort	☐	Fitnessstudio	☐	Home-Gym	☐	Bodyweight
Bevorzugtes Ausdauertraining	☐	Laufen	☐	Radfahren	☐	Crosstrainer
	☐	Ruderergometer	☐	Stairmaster	☐	

Hast du einen Fitnessstracker?	☐	Ja	Welchen?	
	☐	Nein		

Wie oft kannst bzw. willst du pro Woche Krafttraining absolvieren?	Einheiten pro Woche
--	---------------------

Übst du eine weitere Sportart aus?	☐ Ja	☐ Nein	Welche?	
------------------------------------	--------------------------	----------------------------	---------	--

Trainierst Du bereits?	☐ Ja	☐ Nein	Gewünschte Trainingsdauer pro Einheit
------------------------	--------------------------	----------------------------	---------------------------------------

Kennst du deine durchschnittliche tägliche Schrittzahl?	☐ Ja	☐ Nein	Wie viele Schritte?	
---	--------------------------	----------------------------	---------------------	--

Gibt es bestimmte Übungen, die in deinem Trainingskonzept unbedingt enthalten sein sollen oder für dich nicht möglich sind?

Übungsname	Anmerkung / Begründung

Je genauer deine Angaben sind, desto zielgerichteter kann ich ein Konzept erstellen, das zu dir passt. Damit auch dein Ernährungsplan deinen geschmacklichen Vorlieben entspricht, nimm dir bitte noch etwa fünf Minuten Zeit und markiere in den folgenden Tabellen deine bevorzugten Lebensmittel. In den leeren Zeilen kannst du weitere Lebensmittel ergänzen, die nicht in der Liste enthalten sind.

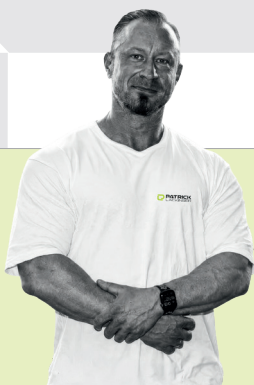
Proteinquellen	Unbedingt	In Ordnung	Keinesfalls
Alpro Skyr Style			
Babybel light			
Cottage Cheese Light			
Aminosäuregetränk/EAA's			
Eiklar			
Griechischer Joghurt 2% Fett			
Huhn, Pute, Rind, Fisch			
Kichererbsen			
Lachs			
Landjäger			
Leichtkäseaufschnitt			
Magertopfen			
Mozzarella Light			
Plant- Based Chicken			
Proteinjoghurt			
Proteinpudding (Ehrmann)			
Puten- /Hühnerschinken			
Puten-Cabanossi			
Quargel			
Rote Linsen			
Skyr			
Sojaflocken			
Tempeh			
Thunfisch in Gemüse			
Thunfisch im eigenen Saft			
Tofu			
Vollei			
Whey-Proteinpulver			

Kohlenhydratquellen	Unbedingt	Wäre O.K.	Keinesfalls
Bulgur			
Cornflakes			
Couscous			
Datteln			
Dinkelbrot			
Eiweißtoast			
Haferflocken			
Himmeltau			
Käferbohnen			
Kartoffeln			
Kornspitz			
Linsenwaffeln			
Maiswaffeln			
Maltodextrin (Kohlenhydratpulver)			
Nudeln			
Pumpernickel			
Reis			
Reisflocken			
Reiswaffeln			
Reiswaffeln mit Zartbitterschokolade			
Rosinen			
Süßkartoffeln			
Vollkorntoast			

Fettquellen	Unbedingt	Wäre O.K.	Keinesfalls
Dunkle Schokolade mit 85 % Kakaoanteil			
Avocado			
Butter			
Butterkäse			
Gouda 45% Fett			
Kokosraspeln			
Kürbiskerne			
Kürbiskernöl			
Mohn			
Nussmus			
Oliven			
Olivenöl			
Parmesan			
Sardinen			
Sonnenblumenkerne			
Tahin (Sesampaste)			

Gemüse	Unbedingt	Wäre O.K.	Keinesfalls
Asia WOK-Gemüse			
Brokkoli/Karfiol			
Edamame			
Eisbergsalat			
Essiggurken			
Gemüse-Mix oder Verschiedenes Gemüse			
Gurke			
Kaisergemüse			
Karotten			
Kürbis			
Salatmischung			
Sauerkraut			
Spinat			
Tomaten			
Vogelsalat			
Zwiebeln			

Obst	Unbedingt	Wäre O.K.	Keinesfalls
Ananas			
Apfel			
Banane			
Beerenmix			
Grapefruit			
Kaki			
Kiwi			
Mango			
Wassermelone			
Weintrauben			



WIE GEHT ES NUN WEITER?

Sende mir den möglichst vollständig ausgefüllten Anamnesebogen per E-Mail an coaching@patricklackinger.com Anschließend vereinbaren wir ein unverbindliches Gespräch, in dem wir uns kennenlernen und deine Angabenkurz besprechen. Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.