

Bitte das Formular ausfüllen
und am Test-Tag mitbringen.
Offene Fragen klären wir im Vorgespräch.

Anmelde-Fragebogen JES! Test

1. Angaben zur Person

Name: _____	Vorname: _____
Straße, Nr.: _____	PLZ, Ort: _____
Telefon (priv.) _____	Telefon (gesch.) _____
Mobil: _____	E-Mail: _____
Körpergewicht (kg): _____	Körpergröße (m): _____
Beruf: _____	Geburtsdatum: _____

Belastung im Alltag/Beruf: vorwiegend sitzend vorwiegend stehend leichte körperliche Belastung
 mittlere körperliche Belastung schwere körperliche Belastung keine

2. Wie hast Du von uns gehört?

Freunde Vereinskollegen Zeitschriften
 Internet Veranstaltungen (Messe) Flyer
 Promotion-Aktion, und zwar: _____
 Zeitschrift, und zwar: _____
 Auf Empfehlung, und zwar von: _____

Sonstiges: _____

3. Angaben zum sportlichen Hintergrund

Mehrfachnennungen möglich

Aktuelles Leistungsprofil Einsteiger (untrainiert) Gesundheitssportler/in Fitnesssportler/in
 Breitensportler/in (ambitioniert) Leistungssportler/in Profisportler/in

Persönliche Trainingsziel(e) Gesundheit Gewichtsreduktion Fitness Leistung/Wettkampf
Andere Ziele: _____

Sportliche Tätigkeiten (bitte Durchschnittswerte der letzten 2 bis 3 Monate angeben)

Laufen	_____ mal/Woche	ca. _____ h/Training	bei Puls _____ S/min	seit _____ Jahren
Radfahren	_____ mal/Woche	ca. _____ h/Training	bei Puls _____ S/min	seit _____ Jahren
Schwimmen	_____ mal/Woche	ca. _____ h/Training	bei Puls _____ S/min	seit _____ Jahren
(Nordic)Walking	_____ mal/Woche	ca. _____ h/Training	bei Puls _____ S/min	seit _____ Jahren
Andere 1: _____	_____ mal/Woche	ca. _____ h/Training	bei Puls _____ S/min	seit _____ Jahren
Andere 2: _____	_____ mal/Woche	ca. _____ h/Training	bei Puls _____ S/min	seit _____ Jahren

Wird sich daran zukünftig etwas ändern? nein ja Wenn ja, wie und warum? _____

Meine momentane Leistungsfähigkeit untrainiert mittel gut ausgezeichnet Höchstform

Führen Sie ein Trainingstagebuch ja nein Wenn ja, seit wann? _____

Haben Sie einen eigenen Trainer ja nein Wenn ja, wen? _____

Sind Sie Mitglied in einem Sportverein? ja nein Wenn ja, in welchem? _____