

Anamnesebogen TeVita



Name:

Geburtsdatum:

Hallo und herzlich willkommen liebes Mitglied,
wir freuen uns, dass du dich für ein Training in unserer Abteilung entschieden hast.
Damit wir dich gleich noch besser betreten können, nimm dir bitte ein paar Minuten Zeit und
beantworte uns die unten aufgeführten Fragen:

Wie bist du auf uns aufmerksam geworden? (Bitte zutreffendes ankreuzen)

- ich war schon einmal Mitglied durch Familie/Freunde/Bekannte
- Zeitung Flyer Homepage Aushänge Facebook/Instagram

Was erhoffst du dir durch regelmäßige Bewegung zu erreichen? (Bitte ankreuzen)

- allgemein fitter werden eine bessere Kondition eine bessere Haltung
- Linderung von Beschwerden oder deren positive Beeinflussung
- Muskelaufbau abnehmen Aufbau und Stärkung der Rückenmuskulatur
- Ausgleich zum beruflichen/alltäglichen Stress Schmerzlinderung
- Andere Ziele _____

Versuche nun bitte deine zwei wichtigsten Ziele nach Inhalt/Ausmaß/Zeit festzulegen

Zum Beispiel: Ich will 5 kg abnehmen von 76 kg auf 71 kg Körpergewicht in 4 Monaten

Ziel 1: _____

Ziel 2: _____

Studio-Ordnung (Kurzform)



1. Bitte bringe bei jedem Besuch deinen Trainingsschlüssel mit und nutze diesen zum Ein- und Auschecken an der Empfangstheke und zum Training auf der Fläche.
2. Der Spind und der Parkplatz stehen dir lediglich für die Dauer deines Trainings im TeVita zur Verfügung. Nach Schließung des TeVita werden alle noch verschlossenen Spinde geöffnet und der Inhalt ausgeräumt.
3. Saubere Indoor-Sportschuhe, angemessene und sporttaugliche Kleidung auf der Trainingsfläche und in den Kursräumen sehen wir als selbstverständlich an.
4. Ein Handtuch als Unterlage auf den Matten und Gerätepolstern gehört zur richtigen Sportler-Ausstattung. Glasflaschen gehören weder auf die Trainingsfläche noch in die Kursräume.
5. Reinige bitte die Ausdauergeräte (Griffe und Display) nach der Benutzung eigenständig mit Desinfektionsmittel. Bei Bedarf trocknest du bitte auch den Boden oder andere Teile des Gerätes.
6. Gib die Kraftgeräte bitte, unmittelbar nachdem du den letzten Trainingssatz beendet hast, frei.
7. Freie Gewichte und Hantelscheiben räumst du nach dem Training natürlich eigenständig wieder an ihren Platz zurück.
8. Die Trainer meinen es gut mit dir, bitte beachte deren Hinweise verbindlich.

Ausführlichere Informationen findest du in der ausgehängten Studioordnung (Langform)

Sauna- Ordnung (Kurzform)

1. Bitte gehe vor jedem Saunagang duschen. Nach dem Saunagang empfehlen wir eine kalte Dusche und ein warmes Fußbad.
2. Unsere Sauna ist eine textilfreie und duftfreie Sauna, bitte bringe daher ein ausreichend großes Badetuch als Unterlage mit und verwende keine Aufgüsse oder Duftöle.
3. Wir empfehlen dir eine Saunazeit zwischen 8 und 12 Minuten. Wenn du dich nicht wohl fühlst, unterbreche deinen Saunagang rechtzeitig.
4. Das Rauchen gestatten wir dir nur auf dem Balkon. Um andere Saunabesucher nicht zu belästigen schließe bitte die Außentür und hinterlasse den Balkon so, wie du ihn auch vorfinden möchtest.
5. Ein Gespräch in der Sauna ist nicht schlimm, stört aber eventuell andere Saunagäste beim Entspannen, bitte nimm auch hier Rücksicht.

Ausführlichere Informationen findest du in der ausgehängten Saunaordnung (Langform)

Selbsteinschätzung



Wie würdest du deine körperliche Fitness auf einer Skala von 1 bis 10 einschätzen?

sehr schlecht	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10	top fit
---------------	--	---------

Wie entspannt/erholt fühlst du dich auf einer Skala von 1- bis 10 in den letzten 4 Wochen?

völlig entspannt/ erholt	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10	maximal gestresst
--------------------------	--	-------------------

Hast du aktuell Beschwerden/Schmerzen, wenn ja wie stark schränken diese deine Lebensqualität ein?

keine Einschränkung	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10	Max. Einschränkung/ Schmerz
---------------------	--	-----------------------------

Wie gesund fühlst du dich im Moment?

Völlig gesund	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10	max. krank
---------------	--	------------

Fragen zur Gesundheit

Größe: _____ cm

Gewicht: _____ kg

Hast du derzeit akute Beschwerden, Erkrankungen, Verletzungen?

Erläuterung:

Bist du zurzeit in physiotherapeutischen Behandlung?

Erläuterung:

Hast du zurzeit oder in der Vergangenheit:

Rückenbeschwerden

Erläuterung:

Gelenkbeschwerden

Erläuterung:

Muskuläre Probleme/Verspannungen

Erläuterung:

Herz-Kreislauf-Beschwerden

Erläuterung:

Nimmst du regelmäßig Medikamente ein?

Erläuterung:

.....

Checkliste Neumitglied

Danke, dass du alles ausgefüllt hast.

Du solltest folgende Dinge von uns erhalten haben, falls nicht sage uns sofort Bescheid:

- ✓ Wellnesskey und Trinkflasche
- ✓ Parkausweis
- ✓ Durchschlag TeVita Anmeldung / Durchschlag TV Anmeldung
- ✓ Sauna/Hausordnung (Kurzform)