

# Informationen zum Fragebogen

Sehr geehrtes Mitglied,

wir freuen uns, Sie in Zukunft im Reversus bei Ihrem Training begleiten zu dürfen und Sie zu betreuen.

Vor dem Trainingsstart möchten wir Sie bitten bereits, vorab Ihres Anamnesegesprächs, welches Bestandteil der Ersteinweisung ist, folgenden Fragebogen auszufüllen. Die Informationen dieses Fragebogens helfen Sie besser einschätzen zu können und Ihnen ein besseres Training zu bieten. Jeder Mensch ist verschieden, das heißt auch die Trainingsprogramme der verschiedenen Personen müssen sich unter Umständen unterscheiden. Der Fragebogen hilft uns dabei Ihr Training besser auf Sie abzustimmen.

Sollten Sie eine Frage nicht beantworten können oder es treten bei einer Frage Unklarheiten auf, dann wird diese im Anamnesegespräch nochmals genauer besprochen. Generell dient der Fragebogen als Gesprächsgrundlage. Alle Fragen werden also im Anamnesegespräch erneut durchgesprochen, um die Informationen zu sichern. Auf Wunsch erhalten Sie natürlich auch eine Kopie des ausgefüllten Bogens.

Das Ausfüllen des Fragebogen wird ca. 5 – 10 min in Anspruch nehmen. Ihre gemachten Angaben werden streng vertraulich behandelt. Ihre Daten in Verbindung mit Ihrem Namen werden wir nicht an Dritte weitergeben. Mit Ihrer Unterschrift räumen Sie uns das Recht ein, Ihre Daten anonym, also ohne Nennung und Zuordnung Ihres Namens, innerhalb des Unternehmens zu statistischen Zwecken und zur Verbesserung unserer Leistungen zu nutzen.

Während der Ersteinweisung werden zusammen mit einem Trainer des Reversus folgende Punkte bearbeitet:

1. Anamnesegespräch zur inhaltlichen Sicherung Ihrer persönlichen Angaben
2. Festlegung Ihrer persönlichen Ziele
3. Beweglichkeits-Test inklusive Auswertung
4. Bei Bedarf: Erstellung eines separaten Beweglichkeitsplanes
5. Besprechung des Trainingsablaufs

Für einen optimalen Ablauf der Ersteinweisung bitten wir Sie zusätzlich folgende Punkte zu berücksichtigen.

- Kommen Sie ca. 10 min vor Beginn des Termins.
- Kommen Sie in leichter und bequemer Sportkleidung. Straßenschuhe sind nicht gestattet.
- Bringen Sie ein kleines Handtuch mit.
- Bingen Sie den unterschriebenen Fragebogen mit.
- Der Termin zur Ersteinweisung wird in etwa 60 min dauern.

Für Rückfragen stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung.

- Ihr Team Reversus -

# Fragebogen

\_\_\_\_\_  
Vorname

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Nachname

\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum

## Lebensstil:

1. Wie sieht ihr typischer Alltag aus?

Vorwiegend  sitzend  stehend  gemischt  körperlich

2. Würden Sie Ihren Alltag als sehr stressig einstufen?

ja, definitiv  manchmal  eher nicht  nein, überhaupt nicht

3. Treiben Sie zur Zeit regelmäßig Sport in Ihrer Freizeit?

ja  nein

a. Wenn nein, haben Sie früher regelmäßig Sport betrieben?

ja  nein

b. Wenn ja, welche Sportarten betreiben Sie aktuell/haben Sie früher betrieben?

\_\_\_\_\_ x pro Woche

\_\_\_\_\_ x pro Woche

\_\_\_\_\_ x pro Woche

4. Wenn Sie keinen Sport im engeren Sinne betreiben, sind Sie anderweitig regelmäßig aktiv?

ja  nein

a. Wenn ja, welchen Aktivitäten gehen Sie nach?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Gesundheit:

5. Bei Belastungen wie schnellem Gehen, Tragen, Treppensteigen, etc. geht mir schnell die Luft aus und/oder mein Herz fängt an zu rasen.

ja, trifft zu  nein, trifft nicht zu → Rauchen Sie?  ja  nein

6. Wann sind die Rückenbeschwerden am schlimmsten?

morgens  mittags  abends  nachts

7. Werden die Beschwerden im Tagesverlauf stärker?.

ja, trifft zu  ja, trifft manchmal zu  nein, trifft nicht zu

8. Was macht die Beschwerden schlimmer?

\_\_\_\_\_

9. Sich bücken oder etwas aufheben fällt mir schwer.

ja, trifft zu       nein, trifft nicht zu

10. Wenn ich mich im Bett drehe, durchzuckt es mich.

ja, trifft zu       ja, trifft manchmal zu       nein, trifft nicht zu

11. Schnelles Gehen verstärkt die Schmerzen.

ja, trifft zu       nein, trifft nicht zu

Training:

12. Wie viel Zeit möchten Sie pro Woche maximal in das Training investieren?

\_\_\_\_\_ Trainingseinheiten zu je \_\_\_\_\_ Stunde(n)

13. Haben Sie bereits Erfahrung mit Fitnesstraining?

ja       nein

14. Welche Trainingszeiten würden Sie favorisieren?

Wochentage: \_\_\_\_\_

Uhrzeiten: \_\_\_\_\_

15. Welche Erwartungen haben Sie an das Training bzw. den Trainer?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

16. Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden?

\_\_\_\_\_

Zielsetzung:

17. Was ist Ihr persönliches Ziel, bezogen auf Ihre Gesundheit?

\_\_\_\_\_

18. Warum möchten Sie dieses Ziel erreichen?

\_\_\_\_\_

**Personen, über 35 Jahre, die länger als 2 Jahre keinen Sport getrieben haben und deren letzte ärztliche Untersuchung mehr als 1 Jahr zurückliegt, empfehlen wir vor Aufnahme eines Trainings im Reversus – Dem Rücken-Kompetenz-Zentrum einen sportärztlichen Check-Up.**

Mit meiner Unterschrift versichere ich, dass alle Angaben der Wahrheit entsprechen. Darüber hinaus bestätige ich mit meiner Unterschrift, den Hinweis bezüglich eines sportärztlichen Check-Ups gelesen und zur Kenntnis genommen zu haben. Ich stimme zu, dass meine Angaben ohne Verbindung zu meinem Namen (anonym) zu statistischen Auswertungen, sowie zur Verbesserung der Leistungen im Reversus – Dem Rücken-Kompetenz-Zentrum verwendet werden dürfen.

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift