



Notwendige Angaben zur Erstellung **Ihres individuellen, persönlichen** Trainingsplans !  
Bitte füllen Sie den Fragebogen vollständig aus !

Name : \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_ Haus Nr.: \_\_\_\_\_

Postleitzahl: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Tel mit Vorwahl : \_\_\_\_\_ Fax mit Vorwahl : \_\_\_\_\_

- 1) Spezielle Parameter  
Ihre Körpergröße in cm \_\_\_\_\_  
Ihr Gewicht in Kg \_\_\_\_\_  
Ihr Ruhepuls \_\_\_\_\_  
Ihr Geschlecht m w

- 2) Haben Sie Vorschädigungen  
(Bitte genau angeben auf dem freien  
Feld)  
 an den Knien  
 an der / den Schulter /- n  
 Rücken  
 Bandscheiben  
 Sonstige \_\_\_\_\_

- 3) Andere Krankheiten oder  
Entzündungen ?

- 4) Wo trainieren Sie ?  
 Fitnessstudio  
 Zuhause

nein ja  und zwar

- 5) Wie schätzen Sie Ihre  
Trainingserfahrung ein ?

- 0 – 1,5 Monate  
 1,5 – 6 Monate  
 6 – 12 Monate  
 12 – 36 Monate  
 36 und mehr

- 6) Was ist Ihr Haupttrainingsziel ?

- Fett verlieren /  
Gewichtsreduktion  
 Muskelzuwachs  
 Kraftzuwachs  
 Steigerung von Kraftausdauer /  
Kondition

- 7) Häufigkeit des Trainings  
Ich möchte

- 2x pro Woche  
 3x pro Woche  
 4x pro Woche trainieren !

- 8) Welche Sportart(-en) betreiben  
Sie nebenher regelmäßig?



9) Wenn Sie zu Hause trainieren sollten (siehe Frage 4), welche Geräte stehen Ihnen dann zur Verfügung ?

- Langhantel
- Kurzhantel
- Expander
- Bauchtrainer (Abshaper / Abflex usw.)
- Trainingsmatte
- Sonstige \_\_\_\_\_
- Sonstige \_\_\_\_\_
- Sonstige \_\_\_\_\_

10) Platz für Ergänzungen, Anregungen, Beschreibungen, Wünsche usw.

---

---

---

---

---

---

GoodBody / Figurplan:  
Jochen u. Franz Mertens  
Vogelherdstr. 12  
Fax: 0911 /9330508  
E-Mail : meinplan@goodbody.de  
90419 Nürnberg