

Anamnesebogen – Individuelles Coaching im Unternehmen

Fitness & Health Coaching

Der Fragebogen dient dazu, das Training individuell auf deine persönlichen Ziele, deinen Gesundheitszustand und deinen Arbeitsalltag abzustimmen. Alle Angaben werden vertraulich behandelt.

1. Persönliche Angaben

Name: _____

Alter: _____

Geschlecht: ☐ weiblich ☐ männlich ☐ divers ☐ keine Angabe

E-Mail / Kontakt: _____

Abteilung / Position: _____

Datum: _____

2. Beruf & Alltag

Wie sieht dein typischer Arbeitsalltag aus?

- ☐ überwiegend sitzend
- ☐ überwiegend stehend
- ☐ körperlich aktiv
- ☐ wechselnd

Wie viele Stunden verbringst du durchschnittlich am Arbeitsplatz?

- ☐ < 4 Std.
- ☐ 4–6 Std.
- ☐ 6–8 Std.
- ☐ > 8 Std.

Wie hoch empfindest du deine aktuelle berufliche Belastung?

- ☐ niedrig
- ☐ mittel
- ☐ hoch
- ☐ sehr hoch

Wie viel Bewegung hast du durchschnittlich während eines Arbeitstages?

- ☐ kaum Bewegung
- ☐ etwas Bewegung
- ☐ regelmäßig Bewegung
- ☐ sehr viel Bewegung

Wie viele Schritte gehst du ungefähr pro Tag?

- ☐ < 3.000
- ☐ 3.000–6.000
- ☐ 6.000–10.000
- ☐ > 10.000
- ☐ weiß ich nicht

3. Deine Ziele

Was möchtest du durch das individuelle Coaching erreichen?

- ☐ Kraft aufbauen
- ☐ Körperfett reduzieren
- ☐ Beweglichkeit verbessern
- ☐ Rückengesundheit verbessern
- ☐ Haltung verbessern
- ☐ Ausdauer verbessern
- ☐ mehr Energie im Alltag
- ☐ Verletzungen vorbeugen

☐ sportliche Leistung steigern

☐ anderes: _____

Was ist dein wichtigstes persönliches Ziel?

Wie wichtig ist dir die Erreichung dieses Ziels auf einer Skala von 1–10?

1 = unwichtig | 10 = sehr wichtig

___ / 10

4. Trainingserfahrung

Wie viel Erfahrung hast du mit regelmäßigem Training?

☐ keine

☐ Anfänger/in

☐ gelegentlich

☐ regelmäßig

☐ sehr erfahren

Welche Sportarten oder Trainingsformen betreibst du aktuell?

Wie häufig trainierst du derzeit?

☐ gar nicht

☐ 1× pro Woche

☐ 2× pro Woche

☐ 3× pro Woche

☐ 4× oder mehr pro Woche

Welche Trainingsformen möchtest du eher vermeiden?

5. Gesundheit & körperliches Wohlbefinden

Wie würdest du deinen aktuellen Gesundheitszustand einschätzen?

- ☐ sehr gut
- ☐ gut
- ☐ mittel
- ☐ eher schlecht

Bestehen aktuell Beschwerden oder Schmerzen?

- ☐ nein
- ☐ ja

Falls ja, bitte beschreiben:

Wo treten die Beschwerden auf?

- ☐ Rücken
- ☐ Nacken
- ☐ Schulter
- ☐ Knie

☐ Hüfte

☐ Sprunggelenk/Fuß

☐ Handgelenk/Hand

☐ anderer Bereich: _____

Wie stark sind die Beschwerden aktuell auf einer Skala von 1–10?

____ / 10

Gibt es Bewegungen oder Belastungen, die Beschwerden auslösen oder verstärken?

6. Medizinische Vorgeschichte

Wurde bei dir jemals eine relevante Erkrankung oder Verletzung diagnostiziert, die für das Training wichtig sein könnte?

☐ nein

☐ ja

Falls ja:

Gab es in den letzten Jahren Operationen oder schwerwiegende Verletzungen?

☐ nein

☐ ja

Falls ja:

Nimmst du regelmäßig Medikamente ein, die für körperliche Belastung relevant sein könnten?

☐ nein

Gibt es gesundheitliche Einschränkungen, die ich als Coach kennen sollte?

Bei akuten Beschwerden, Erkrankungen oder Unsicherheiten sollte vor Trainingsbeginn eine ärztliche Abklärung erfolgen. Das Personal Training ersetzt keine medizinische Diagnostik oder Behandlung.

7. Stress & Regeneration

Wie hoch ist dein aktuelles Stresslevel?

1 = sehr niedrig | 10 = sehr hoch

___ / 10

Wie viele Stunden schläfst du durchschnittlich pro Nacht?

☐ < 5 Std.

☐ 5–6 Std.

☐ 6–7 Std.

☐ 7–8 Std.

☐ > 8 Std.

Wie erholsam ist dein Schlaf?

1 = überhaupt nicht erholsam | 10 = sehr erholsam

___ / 10

EVERYTHING

with tradition

Wie gut gelingt es dir, im Alltag zu entspannen?

1 = sehr schlecht | 10 = sehr gut

___ / 10



8. Ernährung & Lebensstil

Wie würdest du deine aktuelle Ernährung einschätzen?

1 = sehr ungesund | 10 = sehr ausgewogen

___ / 10

Wie viel trinkst du durchschnittlich pro Tag?

☐ < 1 Liter

☐ 1–1,5 Liter

☐ 1,5–2 Liter

☐ > 2 Liter

Wie viel Kaffee / koffeinhaltige Getränke konsumierst du ungefähr pro Tag?

Gibt es Ernährungsweisen, Unverträglichkeiten oder Allergien, die berücksichtigt werden sollten?

9. Motivation & Gewohnheiten

Was motiviert dich am meisten?

☐ sichtbare Ergebnisse

☐ bessere Gesundheit

EVERYTHING

with tradition



- ☐ mehr Energie
- ☐ weniger Schmerzen
- ☐ Leistungssteigerung
- ☐ Gewichtsreduktion
- ☐ Gemeinschaft
- ☐ feste Termine
- ☐ persönliche Betreuung
- ☐ anderes: _____

Was hat dich bisher davon abgehalten, regelmäßig zu trainieren?

Was könnte dir dabei helfen, langfristig dranzubleiben?

10. Rahmenbedingungen im Unternehmen

Wie häufig möchtest/kannst du am individuellen Coaching teilnehmen?

- ☐ 1× pro Woche
- ☐ 2× pro Woche
- ☐ 3× pro Woche
- ☐ flexibel

Welche Trainingsform bevorzugst du?

- ☐ Einzeltraining
- ☐ Kleingruppe
- ☐ Gruppentraining
- ☐ Kombination aus Einzel- und Gruppentraining

11. Persönliche Einschätzung

Wie fit fühlst du dich aktuell auf einer Skala von 1–10?

___ / 10

Wie beweglich fühlst du dich aktuell auf einer Skala von 1–10?

___ / 10

Wie energiegeladen fühlst du dich im Alltag auf einer Skala von 1–10?

___ / 10

Was sollte sich durch das Coaching in deinem Alltag konkret verbessern?

Woran würdest du in 3 Monaten merken, dass das Training erfolgreich ist?

12. Abschluss

Gibt es noch etwas, das du mir als Fitness & Health Coach mitteilen möchtest?

Was ist dein persönlicher Wunsch an das Coaching?

Einwilligung zur Verarbeitung von Gesundheitsdaten

Ich willige ausdrücklich und freiwillig ein, dass meine im Rahmen dieses Anamnesebogens angegebenen Gesundheitsdaten zum Zweck der individuellen Vorbereitung, Durchführung und Anpassung meines Trainings verarbeitet werden. Die darin enthaltenen Gesundheitsdaten werden von der Trainerin vertraulich behandelt. Mir ist bekannt, dass ich diese Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen kann. Die Rechtmäßigkeit der bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung bleibt hiervon unberührt.

Ich bestätige, dass ich die Angaben in diesem Anamnesebogen nach bestem Wissen und Gewissen gemacht und mir bekannte relevante gesundheitliche Einschränkungen mitgeteilt habe.

Mir ist bekannt, dass dieser Anamnesebogen keine ärztliche Untersuchung, Diagnose oder medizinische Behandlung ersetzt. Bei gesundheitlichen Auffälligkeiten, akuten Beschwerden oder bestehenden Erkrankungen sollte vor Trainingsbeginn eine entsprechende medizinische Abklärung erfolgen.

Name: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Datenschutzhinweise

1. Name und Kontaktdaten des Verantwortlichen:

Verantwortlich für die Datenverarbeitung ist die Unternehmensgruppe BIKAR METALS, Industriestraße 3 - 17, 57319 Bad Berleburg, vertreten durch die Geschäftsführer Claudia Bikar, Pascal Bikar und Alexander Bikar.

2. Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten:

Jasmin Kardas

+49 (0) 2751 9551 471

E-Mail: datenschutz@bikar.com

3. Zweck der Verarbeitung:

Vorbereitung, Durchführung und Anpassung eines individuellen Trainings

4. Rechtsgrundlagen der Verarbeitung:

Die Verarbeitung der Beschäftigtendaten (Name, Vorname, Gesundheitsinformationen) in Form von Erhebung und Speicherung erfolgt aufgrund ausdrücklicher Einwilligung des/der Betroffenen, Art. 6 DSGVO sowie hinsichtlich der Gesundheitsdaten Art. 9 Abs. 2 lit. a DSGVO

5. Kategorien von Empfänger_innen der personenbezogenen Daten:

Beschäftigtendaten (Name, Vorname, Gesundheitsinformationen) werden weitergegeben an:

a) Intern: Personalabteilung, Marketing, Company Health Coach mit dem ausschließlichen Zweck der Verwaltung der individuellen Trainings der Unternehmensgruppe BIKAR METALS.

6. Dauer der Speicherung der personenbezogenen Daten:

Beschäftigtendaten (Name, Vorname, Gesundheitsinformationen), die für die Zwecke der Organisation der individuellen Trainings der Unternehmensgruppe BIKAR METALS erhoben werden, werden vorbehaltlich eines Widerrufs der Einwilligung des/der Betroffenen oder seines/ihres Ausscheidens aus dem Unternehmen auf unbestimmte Zeit zweckgebunden gespeichert.

7. Widerrufsrecht bei Einwilligung:

Die Einwilligung zur Verarbeitung der Beschäftigtendaten (Name, Vorname, Gesundheitsinformationen) kann jederzeit für die Zukunft widerrufen werden. Die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Datenverarbeitung wird durch diesen nicht berührt.

8. Betroffenenrechte:

Nach der Datenschutzgrundverordnung stehen Ihnen folgende Rechte zu:

a) Werden Ihre personenbezogenen Daten verarbeitet, so haben Sie das Recht Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu erhalten. (Art. 15 DSGVO)

b) Sollten unrichtige personenbezogenen Daten verarbeitet werden, steht Ihnen ein Recht auf Berichtigung zu (Art. 16 DSGVO)

c) Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so können Sie die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen sowie Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen (Art. 17, 18, 21 DSGVO)

d) Wenn Sie in die Datenverarbeitung eingewilligt haben oder ein Vertrag zur

EVERYTHING

with tradition



Datenverarbeitung besteht und die Datenverarbeitung mithilfe automatisierter Verfahren durchgeführt wird, steht Ihnen gegebenenfalls ein Recht auf Datenübertragbarkeit zu. (Art. 20 DSGVO)

Sollten Sie von den genannten Rechten Gebrauch machen, prüft der/die Verantwortliche, ob die gesetzlichen Voraussetzungen hierfür vorliegen. Weiterhin besteht ein Beschwerderecht beim Landesbeauftragten für Datenschutz und Informationsfreiheit Nordrhein-Westfalen (LDI NRW).

Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit Nordrhein-Westfalen (LDI NRW)

Kavalleriestraße 2-4

40213 Düsseldorf

E-Mail: poststelle@ldi.nrw.de