



## Fragebogen zur Anmeldung für den TSG Nordwest 1898 Fitness-Club

Damit wir für Sie einen optimalen und individuellen Trainingsplan erstellen können, bitten wir Sie die folgenden Fragen zu beantworten. Für Ihre Mitarbeit bedanken wir uns im Voraus.

Ihr Team von der TSG Nordwest

Name:.....

Adresse: .....

Telefonnummer: .....

E-Mail-Adresse:.....

Geburtsdatum: .....

männlich       weiblich

Körpergröße:.....

Körpergewicht: .....

Berufliche Tätigkeit: .....

(z.B. sitzend, körperlich aktiv etc.)

Sind Sie Mitglied in der TSG?    Ja    Nein

Sportart: .....

Seit wann?..... zur Zeit aktiv?.... .. Trainingszeit/Woche .....

Trainingserfahrungen im Bereich Krafttraining?    Ja    Nein

Welche? .....

.....

Zielsetzung für das Krafttraining:.....

(z.B. Körperstraffung, Ausgleich zum Beruf, Muskelaufbau, etc.)

Gibt es gesundheitliche Probleme: .....

(z.B. Krankheiten, Verletzungen, etc., müssen regelmäßig Tabletten eingenommen werden?)