

F9 Training | Beratung  
Fabian Neunstöcklin  
Sportwissenschaftler M.A.  
Faden 5  
CH-6374 Buochs

+41 76 471 03 89  
f-9@gmx.ch

## Fragebogen zur Vorbereitung der Zusammenarbeit im Training / Coaching

Bitte füllen Sie den folgenden Fragebogen möglichst genau aus. Sie können die Fragen in Word beantworten und an mich zurück mailen oder drucken Sie den Fragebogen aus und schicken Sie ihn ausgefüllt und unterschrieben zurück. Für die sichere Umsetzung der empfohlenen Trainingseinheiten des ausgearbeiteten Trainingsplans, Ihre medizinische Sporttauglichkeit und Unfallversicherung sind Sie eigenverantwortlich. Für jegliche Schäden welche Ihnen bei der Ausübung Ihrer Sportart nach einer Beratung, bei einem Training oder dem Training nach einem zugestellten Trainingsplan entstehen könnten, haftet die Firma „F9 Training | Beratung“ nicht.

Mit der Rücksendung des Fragebogens per Post oder Mail erklären Sie sich damit einverstanden und bestätigen, dass Sie den Fragebogen gelesen, alles verstanden und die Fragen wahrheitsgetreu ausgefüllt haben. Alle Informationen und Daten von Ihnen behandelt F9 Training | Beratung vertraulich.

### Persönliche Angaben

Vorname, Name	
Adresse	
PLZ/Ort	
Mail	
Telefon	
Handy	
Geburtsdatum	
Grösse	
Gewicht	

## Par-Q-Fragebogen

Dieser Fragebogen soll Ihnen helfen herauszufinden, ob Sie vor Beginn der körperlichen Aktivität oder Sport einen Arzt aufsuchen sollten. Bei einem Alter über 35 und unter 60 Jahren ist eine sportärztliche Vorsorgeuntersuchung sinnvoll. Bei einem Alter über 60 Jahren sollten Sie in jedem Fall eine solche ärztliche Untersuchung vornehmen lassen. Beantworten Sie die unten stehenden Fragen nach bestem Wissen und Gewissen und mit etwas „gesundem“ Menschverstand.

1. Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen Bewegung und Sport nur unter ärztlicher Kontrolle empfohlen?  ja -  nein
2. Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung (Anstrengung)  ja -  nein
3. Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?  ja -  nein
4. Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?  ja -  nein
5. Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?  ja -  nein
6. Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems oder Atemproblems verschrieben?  ja -  nein
7. Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich oder sportlich aktiv sein sollten?  ja -  nein
8. Wurde in den letzten 1-2 Jahren ein EKG durchgeführt und war das Ergebnis unauffällig?  ja -  nein

Falls Sie eine oder mehrere Fragen mit JA beantwortet haben, sollten Sie, bevor Sie sportlich aktiv werden, Ihren Arzt aufsuchen, sich untersuchen und beraten lassen und Ihre uneingeschränkte Sporttauglichkeit attestieren lassen.

Ort und Datum

Unterschrift

## Fragen zu sportlichen Aktivitäten

Zielsetzungen

1.
2.
3.
4.
5.

Welche sportlichen Aktivitäten betreiben Sie regelmässig in einer Woche?

Sportart	r = regelmässig u = unregelmässig	seit Jahr oder von - bis	Stunden/ Woche	Einheiten/ Woche

Verwenden Sie zur Steuerung Ihres Trainings Herzfrequenzbereiche? Wattbereiche? Pacebereiche?

Bereich HF / Watt / Pace	Herzfrequenz	Watt	Pace
Regeneration Zone 1			
Grundlagenausdauer GA1 Zone 2			
Grundlagenausdauer GA2 Zone 3			
Entwicklungsbereich EB Zone 4			
Extensive Intervalle Zone 5			
Intensive Intervalle Zone 6			
Sprints Zone 7			

Verwendest du einen Trainingscomputer – Garmin, Polar, Suunto, Wattkurbeln, etc?

Marke	Modell

Typische Trainingswoche aktuell – Sportart, Dauer und Intensität eintragen

Training/Tag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Training 1							
Training 2							
Training 3							

Maximale Verfügbare Zeit für das Training

Sportart	Stunden/ Woche	Einheiten/ Woche

Hauptwettkämpfe der letzten beiden Jahre

Wettkampf	Zeit und Rang

- Vorhandene Leistungstests und Trainingspläne bitte mitschicken.
- Trainingsdokumentation der letzten Jahre vorhanden? – bitte mitschicken oder Zugang gewähren