

## 19.2 Anhang: Anamnese - / Fragebogen

Name :

Geschlecht : männlich   weiblich

Alter :

Beruf :

Größe :

Gewicht :

BMI :

Taille/Hüfte:

TH-Quotient:

### Körperfettermittlung durch Caliper 3 Punkt Messung

Brustfalte : mm

Bauchfalte : mm

Beinfalte : mm

### Stoffwechsel Regulation

Ruheumsatz :

Grundumsatz :

Klassifizierung :  Unterdurchschnittlich  Durchschnittlich  Überdurchschnittlich

### Statische Krafttests

Woche 1

Woche 3

Woche 6

Testübung (Statisch)	Erreichte Werte in Sek.
Unterarmstütz	Sek.
Seitstütz re.	Sek.
Seitstütz li.	Sek.

Testübung (Statisch)	Erreichte Werte in Sek.
Unterarmstütz	Sek.
Seitstütz re.	Sek.
Seitstütz li.	Sek.

Testübung (Statisch)	Erreichte Werte in Sek.
Unterarmstütz	Sek.
Seitstütz re.	Sek.
Seitstütz li.	Sek.

# Fragebogen

Motivation Skala 1-10

Woche/ Motivation	Woche 1:	Woche 2:	Woche 3:	Woche 4:	Woche 5:	Woche 6:

Belastungsempfinden nach RPE –Skala:

Woche/ RPE	Woche 1:	Woche 2:	Woche 3:	Woche 4:	Woche 5:	Woche 6:

Legende:

10	Max. schwere Aktivität
9	Sehr schwere Aktivität
7-8	Starke Aktivität
4-6	Moderate Aktivität
2 – 3	Leicht Aktivität
1	Sehr leicht Aktivität