



Fragebogen

Welcher Fitness-Typ bin ich?

Wie finde ich das richtige Angebot für mich?

Die fünf entscheidenden W-Fragen dazu sind: WARUM, WAS, WO, WIE und WANN?

WARUM möchte ich mich um meine Fitness kümmern? Zutreffendes bitte ankreuzen!

- Ich möchte... mehr Kraft haben,
 jünger wirken,
 mehr Körperspannung bekommen,
 ausgeglichener werden,
 Stress abbauen,
 abnehmen,
 den Kopf frei bekommen...
 besser aussehen,
 mehr Ausdauer haben,
 mehr Ausstrahlung haben,
 gesünder leben,
 beweglicher werden,
 lange aktiv leben,

WAS möchte ich praktisch tun?

- Ich möchte... Gerätetraining (Kraft),
 Gerätetraining (Ausdauer),
 Entspannungstraining,
 Boxen,
 Schwimmen,
 Laufen,
 Bodyforming,
 meine Ernährung umstellen,
 Radfahren / Spinning
 Hanteltraining,
 Yoga,
 Fettabbautraining,
 Meditation,
 Tanzen,
 Rückentraining,
 mich vielseitig ausarbeiten,
 Sport- und Brainfitness,

WO möchte ich meine Fitness verbessern?

- in einem Studio,
 im Athletic-Bereich,
 im Schwimmbad,
 draußen in Parks,
 zuhause.
 auf der Gerätefläche,
 in leisen Gymnastikzonen,
 draußen im Stadtbereich,
 draußen in der Natur,



Fragebogen Seite 2

WIE möchte ich trainieren?

- Ich möchte...
- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> für mich alleine trainieren, | <input type="checkbox"/> persönliche Anleitung, |
| <input type="checkbox"/> in Gruppen trainieren, | <input type="checkbox"/> mich voll verausgaben, |
| <input type="checkbox"/> moderat Leistung entwickeln, | <input type="checkbox"/> regelmäßige Kontrolle, |
| <input type="checkbox"/> ganz regelmäßig trainieren, | <input type="checkbox"/> flexibel trainieren, |
| <input type="checkbox"/> wechselnde Angebote wahrnehmen, | <input type="checkbox"/> Workshops besuchen, |
| <input type="checkbox"/> unterstützende Beratung während der Trainingszeiten nutzen, | |
| <input type="checkbox"/> zusätzliche Impulse bei Exkursionen / Fitnessreisen bekommen... | |
| <input type="checkbox"/> _____ | |
| <input type="checkbox"/> _____ | |

WANN habe ich Zeit für meine Fitness-Entwicklung?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Immer unterschiedlich, | <input type="checkbox"/> regelmäßig, |
| <input type="checkbox"/> nur vormittags, | <input type="checkbox"/> nur nachmittags, |
| <input type="checkbox"/> nur abends, | <input type="checkbox"/> an Wochenenden, |
| <input type="checkbox"/> im Urlaub, | <input type="checkbox"/> jederzeit... |