

Fragebogen

Welcher Trainingsschwerpunkt ist der geeignete?

Bitte lies dir den Fragebogen aufmerksam durch und kreuze die für dich zutreffendste Antwort pro Zeile an! Besonders die ersten beiden Fragen dienen unserer Information. Auf Seite 2 und 3 erfolgt die Auswertung des Fragebogens, du nimmst diese selbst vor.

Frage	Antwort A	Antwort B	Antwort C
<i>Hast du aktuell Schmerzen?</i>	Ja	Nein	Eher (schmerzhafte) Verspannungen
<i>Wenn du bei Frage 1 mit C geantwortet hast: in welchem Bereich liegen die schmerzhaften Verspannungen?</i>	Oberer oder unterer Rücken	Schulter-/Nackenregion	Hüfte/ Knie/ Füße
<i>Wenn du Schmerzen hast: wo sind diese?</i>	Unterer Rücken/ LWS-Beschwerden/ Knie	Schulter-/Nackenregion/ oberer Rücken	Kopf/ Nackenansatz
<i>Wie stark sind deine Schmerzen auf einer Skala von 1-10</i>	1-3	4-6	7-10
<i>Wenn du Schmerzen hast: gibt es eine konkrete Diagnose/ Befund?</i>	Ja und zwar	Nein aber ich hatte	Es ist das erste Mal
<i>Wie ist aktuell dein Stresslevel auf einer Skala von 1-10</i>	1-3	4-6	7-10
<i>Aus deiner Sicht: zeigt der Stress schon Auswirkungen?</i>	Ja ich habe bisweilen Verspannungen im Rücken oder Nackenbereich oder Kopfschmerzen	Ich fühle mich hin und wieder müde und abgespannt, kann mich schlecht konzentrieren oder habe Probleme, abzuschalten.	Nö, ich bin ganz entspannt
<i>Was ist dein wichtigstes Trainingsziel?</i>	endlich vom Stress runter zu kommen	meine Haltung zu verbessern	kräftiger zu werden
<i>Fällt es dir eher schwer...</i>	dich auf alles zu konzentrieren (Atmung & Bauchspannung)	in Übungen Kraft aufzubauen?	die Übungen koordinativ zu meistern?
<i>Gleichgewicht ist...</i>	kein Thema für mich	manchmal eine ganz schöne Herausforderung	in Übungen nervig, wenn ich zu abgespannt bin. Hauptsache ich komm in die Endpositionen hinein.
<i>Was stört dich an deinem Arbeitsplatz/ deiner Haupttätigkeit?</i>	Ich bin körperlich sehr belastet	Ich verspanne mich sehr stark	Ich werde körperlich gar nicht mehr gefordert



Fragebogen – Auswertung Teil 1/2

Wie oft hast du die jeweiligen Farben [hell]grün, blaugrün und grau angekreuzt? Bitte zähle und notiere dir die Gesamtanzahl der zutreffendsten Antwort pro Farbe.

Anmerkung: weiß ist keine Farbe, sondern dient unserer Information. Bitte gib daher den fertig ausgefüllten und ausgewerteten Fragebogen trotzdem später bei uns im Studio ab.

Selbstverständlich werden wir diesen nur konform mit den aktuellen Datenschutzgesetzen verwenden.

Frage	Antwort A	Antwort B	Antwort C
Hast du aktuell Schmerzen?			
Wenn du bei Frage 1 mit C geantwortet hast: in welchem Bereich liegen die schmerzhaften Verspannungen?			
Wenn du Schmerzen hast: wo sind diese?			
Wie stark sind deine Schmerzen auf einer Skala von 1-10			
Wenn du Schmerzen hast: gibt es eine konkrete Diagnose/ Befund?			
Wie ist aktuell dein Stresslevel auf einer Skala von 1-10			
Aus deiner Sicht: zeigt der Stress schon Auswirkungen?			
Was ist dein wichtigstes Trainingsziel?			
Fällt es dir eher schwer... Gleichgewicht ist...			
Was stört dich an deinem Arbeitsplatz/ deiner Haupttätigkeit?			

Fragebogen – Auswertung Teil 1/2

Nun geht es an die Auswertung!

Wenn du auf Seite 2...

1. ... überwiegend Antworten mit der Farbe grau für dich angekreuzt hast, so weist das daraufhin, dass für dich ein Training im Schwerpunkt "[Bewusstsein & Achtsamkeit](#)" besonders gut geeignet ist.
2. ...überwiegend Antworten mit der Farbe dunkelblau/blaugrün für dich angekreuzt/markiert hast, so weist das daraufhin, dass für dich ein Training im Schwerpunkt "[Balance & Ausrichtung](#)" besonders gut geeignet ist.
3. ... überwiegend Antworten mit der Farbe (hell)grün für dich angekreuzt/markiert hast, so weist das daraufhin, dass für dich ein Training im Schwerpunkt "[Spannkraft & Stärke](#)" besonders gut geeignet ist.

Wir bieten unsere Trainings in drei großen Schwerpunkten an, damit du noch besser und effektiver trainieren kannst.

Darüber hinaus bieten wir dir in den größeren [Angebots-Paketen](#) Personal Coachings an, um dich gezielt weiter beraten zu können. Massagen & Physiotherapeutische Einzelsitzungen ergänzen dein Angebot.

Wir freuen uns auf die Trainings mit dir!!

Deine Pilatisten
Kristina & Team