

# FEEDBACK-FRAGEBOGEN



*Fülle diesen Fragebogen aus, für deine monatliche Anpassung deines Trainingsplans. Umso genauer du folgende Punkte ausfüllst, umso besser können wir deinen Plan anpassen.*

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Name:

Geburtsdatum:

## ALLGEMEINES FEEDBACK

*Wie zufrieden bist du mit folgenden Aspekten deines Trainings:*

### Anzahl Übungen

genau richtig

zu viele

zu wenige

### Schwierigkeit der Übungen

genau richtig

zu schwierig

zu einfach

**Anstrengung im Training** (0=keine Anstrengung bis 10=grösstmögliche Anstrengung)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## FEEDBACK ÜBUNGEN

**Hast du Fragen zu deinen Übungen?** (Bitte nenne jeweils den Namen der Übung)

# FEEDBACK-FRAGEBOGEN



**Fehlt dir eine Übung zu einem gewissen Körperteil?**

**Möchtest du eine spezifische Übung austauschen?**