

## **GNBF e.V. Mitglieder - Fragebogen**

1. Name, Vorname

2. Geboren am:

3. Größe

4. Körpergewicht:

4. e-mail:

5. Webseite:

6. Training seit:

7. Wettkampfteilnahmen/  
Platzierungen:

8. Warum Natural - Bodybuilding:

9. Trainingshäufigkeit pro Woche:

10. Trainingsprogramm (Split):

11. Anzahl Übungen pro Muskelgruppe:

12. Satzzahl pro Übung:

13. Wiederholungszahlen pro Übung:

14. Bevorzugte Trainingsmethoden:

15. Trainingspartner: ja        nein (bitte ankreuzen)

16. Häufigkeit des aeroben Trainings pro Woche:

17. Art und Dauer des aeroben Trainings:

18. Anzahl der täglich verzehrten Mahlzeiten:

19. Bevorzugte Lebensmittel:

20. Flüssigkeitsaufnahme pro Tag (Menge; Art):

21. Nahrungsergänzungen:

22. Persönliches Motto:

23. Danksagung an:

24. Sportliches Vorbild:

25. Mit der Veröffentlichung meiner Daten auf der Website der GNBF e.V. und / oder im Buchprojekt „Natural Bodybuilder Portraits“ bin ich einverstanden. Ich erkläre mich bereit, meine Daten der GNBF e.V. zur kostenfreien Nutzung zur Verfügung zu stellen. Ein Anspruch auf Veröffentlichung besteht nicht.

Datum, Ort

Unterschrift